SELECCIONEAS.COM.AR | ESTAMOS SIEMPRE | FEBRERO 2022

NÚMERO ANIVERSARIO

Selecciones

READER'S DIGEST

FEBRERO 2022

Ejemplar de suscripción

LA LECCIÓN DE SAN VALENTÍN

Cómo eliminar su huella en la web

Beneficios del ayuno intermitente

El carnaval desde adentro

Sepultado bajo la nieve

100 AÑOS DE GENTE, HISTORIAS Y RISAS





LA SEGURIDAD DE TU VEHÍCULO
EMPIEZA CON TUS NEUMÁTICOS

   MichelinArgentina

MICHELIN.COM.AR

ESTE MES...

Artículos

ANIVERSARIO
34 **100 años de Reader´s Digest**
Un recorrido por los hitos de la *Selecciones de Reader's Digest* a lo largo de un siglo de vida.

DRAMA EN LA VIDA REAL
42 **Sepultado**
La avalancha que lo sepultó era tan fuerte que apenas podía respirar. Morir era casi un hecho.

XXX
52 **Una lección de San Valentín**
La luz puede adoptar múltiples formas.

SALUD
56 **Conozca al cáncer de vejiga**
La clave es la detección temprana, y eso depende de usted.

TECNOLOGÍA
64 **Elimine su huella en Internet**
Con espías acechando por todas partes, ¿cómo puede mantenerse a salvo? 25 consejos inteligentes.

FOTOARTÍCULO
76 **Solo un beso**
La pandemia del Coronavirus nos ha hecho mantener la distancia, pero los besos y el contacto físico siguen siendo necesarios.

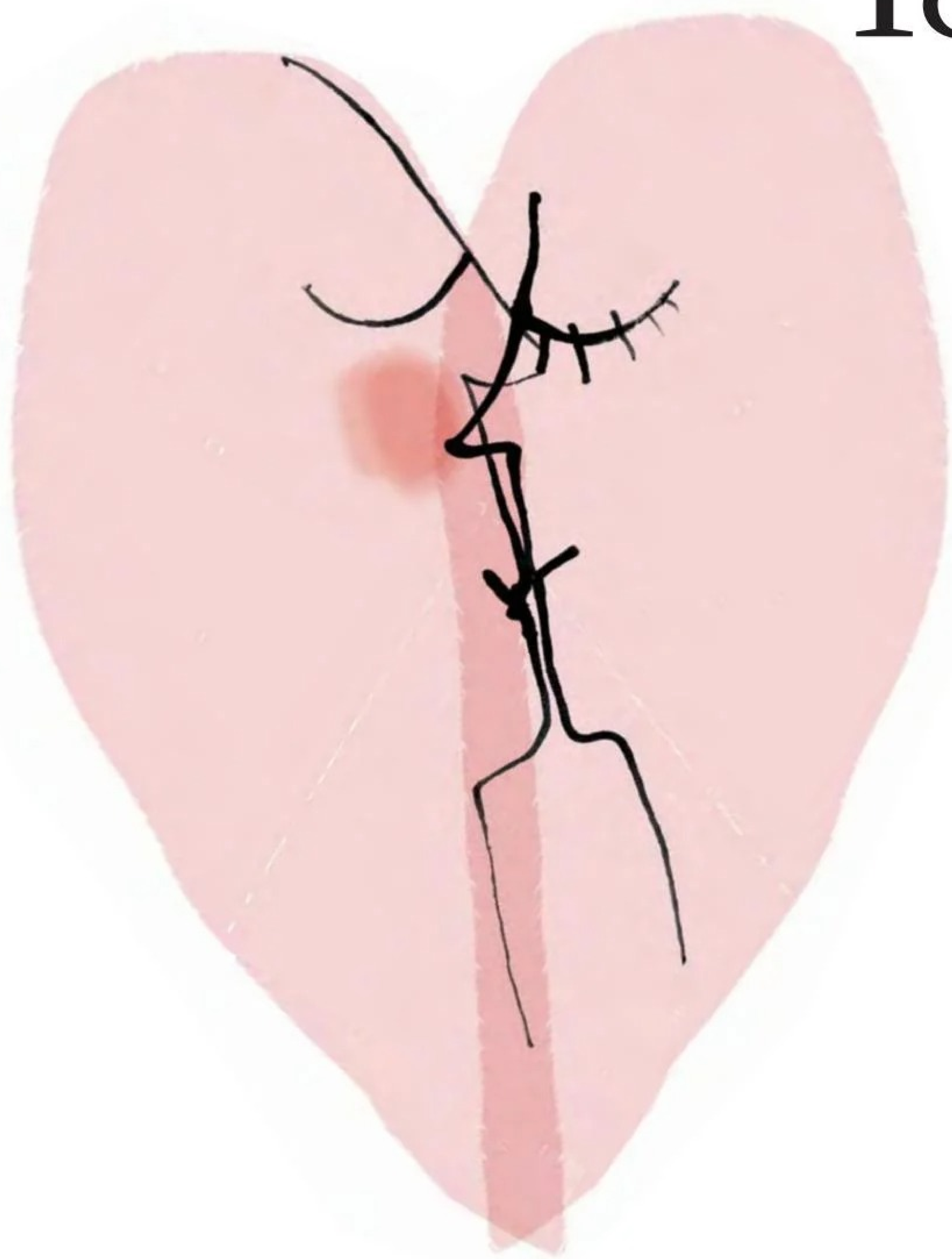
SALUD
82 **El ayuno intermitente**
Esta tendencia funciona bien para controlar el peso, pero sus beneficios podrían ir más allá.

SALUD
88 **Cómo combatir la insuficiencia renal**
Los síntomas son imprecisos. Todo lo que hay que saber.

VIAJES
96 **Bailando el samba en Río**
Bailar en el Carnaval habría sido un sueño hecho realidad. Pero me faltaba el don natural.

HOMENAJE
104 **Inolvidable DeWitt Wallace**
Recordamos la extraordinaria historia del hombre que convirtió esta publicación en un éxito mundial..

18



26



Departamentos

4 **Mensaje editorial**

16 **Soy lo que como**

Mango: sublime y delicioso.

18 **Cuerpo y mente**

Datos curiosos sobtre los besos.

20 **Noticias del mundo de la medicina**

26 **Mascotas**

Los problemas dentales de su mascota pueden prevenirse

30 **Mi historia**

Los viajes sobre dos ruedas están cargados de magia y solidaridad.

Favoritas de los lectores

7 **Citas citables**

8 **Mire el mundo**

12 **La risa, remedio infalible**

24 **Gajes del oficio**

86 **Así es la vida**

118 **Chicos**

120 **Complete la frase**

121 **El remate de la foto**

122 **Juegos mentales**

124 **Trivia**

125 **Vocabulario**

127 **Sudoku**

128 **La última risa**

PUBLICIDAD EN MEDIOS GRÁFICOS

DESDE 1946 CERTIFICAMOS LA VERACIDAD DE LOS DATOS



Desde hace 70 años, la transparencia del mercado publicitario está representada por el IVC. Brindando datos reales de circulación en medios gráficos, la pauta en medios es segura y efectiva.

Por eso, a la hora de pautar en medios, cuente con la verdad, cuente con el IVC.



INSTITUTO VERIFICADOR DE CIRCULACIONES

Av. de Mayo 1370 1° piso
C1085ABQ - C.A.B.A.
Tel.Fax.: 5411-5236-4119
info@ivc.org.ar
www.ivc.org.ar

LA VERDAD, SIEMPRE.



Un siglo de buena vida

Hace apenas poco más de un año, *Selecciones* festejaba su cumpleaños número 80 de la edición en español, y este mes volvemos a estar de fiesta. Resulta que *Reader´s Digest* cumple un siglo de vida. Cien años. No es poca cosa.

En febrero de 1922, en un sótano de Nueva York, en Estados Unidos, se publicaba el primer número de la revista, en inglés naturalmente, y así comenzaba una historia hermosa que llega hasta nuestros días.

Reader´s Digest se ha convertido en una de las publicaciones más leídas y queridas del mundo, y sus páginas han estado repletas de información útil e historias inspiradoras a lo largo de todos estos años.

Su fundador, DeWitt Wallace, tenía un objetivo claro acerca de esta "pequeña revista": "El Digest tendrá una sola misión: interesar a las personas y, al mismo tiempo, ampliar su perspectiva, aumentar su aprecio por las cosas y la gente, acrecentar su capacidad de asociarse de manera agradable con sus semejantes, engrasar el proceso de adaptación a este mundo". Y vaya que así fue y lo sigue siendo.

En cada página de *Selecciones* intentamos rescatar historias que valgan la pena ser contadas, con personas notables de todo el mundo y situaciones amables y heroicas.

De hecho, en este número, además del festejo de estos cien años de vida, encontrará un relato conmovedor sobre una lección que le dejó el día de los enamorados a una maestra, cómo puede borrar su huella en la web y evitar dolores de cabeza virtuales, y muy importante para la salud: lo que hay que saber del cáncer de vejiga y de la insuficiencia renal.

Esperamos que disfrute de la lectura y que nos siga acompañando como lo ha hecho en todos estos años. Buena lectura.

Los editores

¡Síganos!

facebook.com/RevistaSeleccionesArg

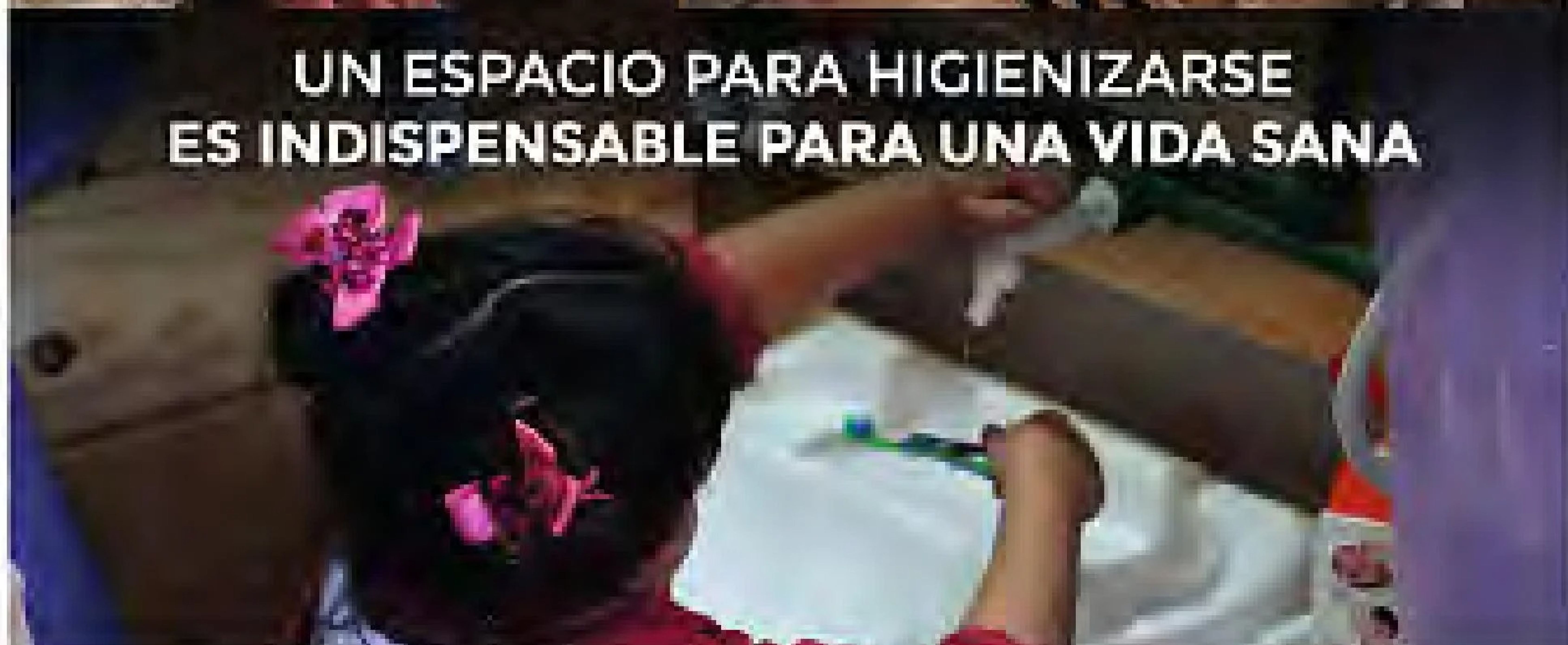
@revistaselecciones

editorial.selecciones@oneminetta.com

www.selecciones.com.ar









Mucho más que un baño

Conocé nuestro trabajo



www.modulosanitario.org
info@modulosanitario.org
Av. Rivadavia 882 5to E
11-6909-0746

Selecciones
READER'S DIGEST

REVISTA SELECCIONES

Editor Senior Leonardo Schiano
Editor Asociado Rodrigo Lara Serrano
Maquetación y diseño Cecilia Perriard
Diseño de tapa Tipoforma

PUBLICIDAD

publicidad@oneminetta.com
Ejecutivo de cuenta Natalia Tribuzio
natalia.tribuzio@oneminetta.com
CHILE **One Minetta Media Chile SA**
(56-9) 9689-5944

PARTICIPACIÓN DEL LECTOR

MAIL **editorial.selecciones@oneminetta.com**
WEBSITE **selecciones.com.ar**
FACEBOOK **RevistaSeleccionesArg**
INSTAGRAM **@revistaselecciones**

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC.

White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América
Presidente y CEO Bonnie Kintzer
Editor en jefe. Ed. Int. Bonnie Munday

STAFF

Director General Carlos Giménez Vetere
Director Comercial Jorge Balbiani
Director de Administración y Finanzas
Guillermo Ramos
Director de Marketing y Circulación
Emilio Vazquez

ATENCIÓN AL CLIENTE

MAIL **atencion.al.cliente@oneminetta.com**
VÍA POSTAL **Casilla de Correo 4587 - CC, CP 1000**
ATENCIÓN PERSONAL **Holmberg 4156, CABA.**
Lunes a viernes de 9 a 18 hs.

GANE $$$ CON SUS COLABORACIONES

por anécdotas divertidas para Cosas de Chicos, Gajes del oficio, Así es la vida, chistes para La risa, remedio infalible e historias verídicas.
Envíelos a **editorial.selecciones@oneminetta.com** o a **selecciones.com.ar/participaciones**.
Anote su nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica.
Importante: No damos acuse de recibo. El pago es de 600 pesos (para Argentina) o su equivalente en dólares, en el exterior. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Una vez publicada y pagada será propiedad de OMM S.A.

DISTRIBUIDORES

AMBA Vaccaro Hnos. S.R.L. Entre Ríos 919, CP 1080, CABA
INTERIOR DGP S.A. Alvarado 2118/72, CP 1290, CABA
Bolivia Distribuidora Piscis 15 de Abril 375 (lado Alcaldía), Tarija.
Uruguay Bon Giorno S.R.L. empresabongiornosrl@hotmail.com
Chile Editorial y Servicios Hermes S.A. Andes 4662 Quinta Normal, Santiago

RevistaSeleccionesArg
@revistaselecciones
selecciones.com.ar

DISPONIBLE TAMBIÉN, MES A MES, EN TU TIENDA ONLINE.





READER´S DIGEST SE PUBLICA EN 27 EDICIONES EN 11 IDIOMAS.

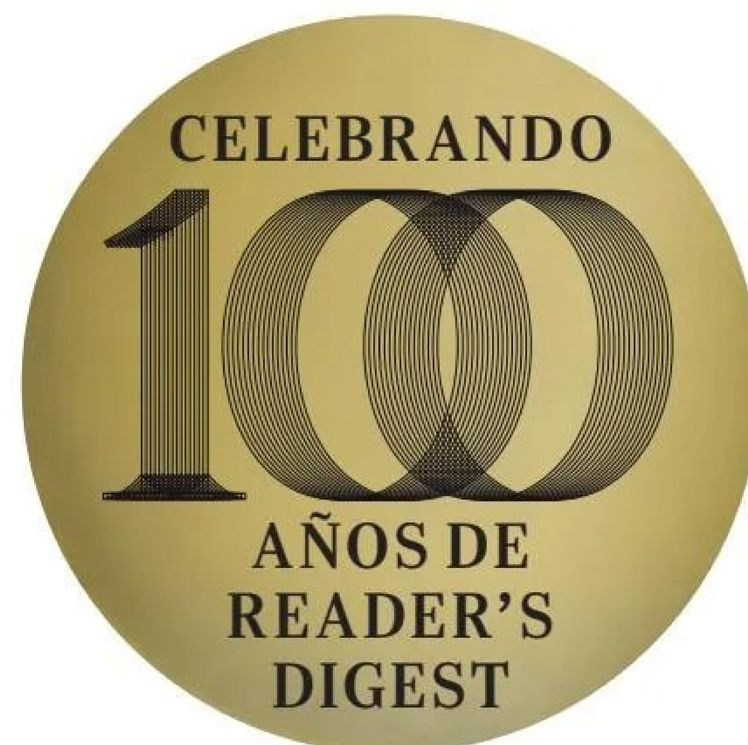
@ 2022- propiedad de One Minetta Media SA - FEBRERO de 2022, número 975
Se prohíbe la reproducción total o parcial, en cualquier forma, tanto en español como en otros idiomas, del contenido editorial de este número. Derechos reservados en todo el mundo. Se han efectuado los trámites necesarios, incluso depósitos en los países que así lo requieren. Acogido a la protección de las Convenciones de Berna, 1946, Universal 1952/Acta de París 1971 sobre derechos de autor. Registro Nacional de la Propiedad Intelectual en Argentina: 52529884 / ISSN-0328-6029

Editada por One MInetta Media SA: Holmberg 4156, piso 4 (CP1430), CABA, Arg.
Printed in Argentina. Impresa en Arcángel Maggio SA, Lafayette 1695, (C1286AEC), CABA, Argentina.
(En Chile) Printed in Chile. Impreso en Chile por Gráfica Andes. Santiago, Chile.



Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.
Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación

CITAS CITABLES



Ingenio y sabiduría de nuestros archivos



El poder es sostener en la mano el temor de alguien más y mostrárselo.

—**Amy Tan,** ESCRITORA
ABRIL DE 2002

El humor es muy cercano a ese gran fuego que es la verdad.

—**E. B. White,** ESCRITOR
ENERO DE 1990

Un caballero no querrá insultarme, y quien no sea un caballero no podrá hacerlo.

—**Frederick Douglass,**
ABOLICIONISTA
AGOSTO DE 1940



Ser macho no prueba mucho.

—**Zsa Zsa Gabor,**
ACTRIZ
DICIEMBRE DE 1980



La felicidad compensa con altura lo que le falta de largo.

—**Robert Frost,**
POETA
MARZO DE 1959

No solo uso todo mi cerebro, también pido prestado.

—**Woodrow Wilson,**
EXPRESIDENTE DE ESTADOS UNIDOS
FEBRERO DE 1963

FOTOS: (TAN) JEAN BAPTISTE LACROIX/GETTY IMAGES; (GABOR) GRAPHIC HOUSE/GETTY IMAGES; (FROST) HULTON ARCHIVE/GETTY IMAGES



MIRE EL MUNDO...

Dé vuelta la página →

FOTO: PAUL ZINKEN/DPA



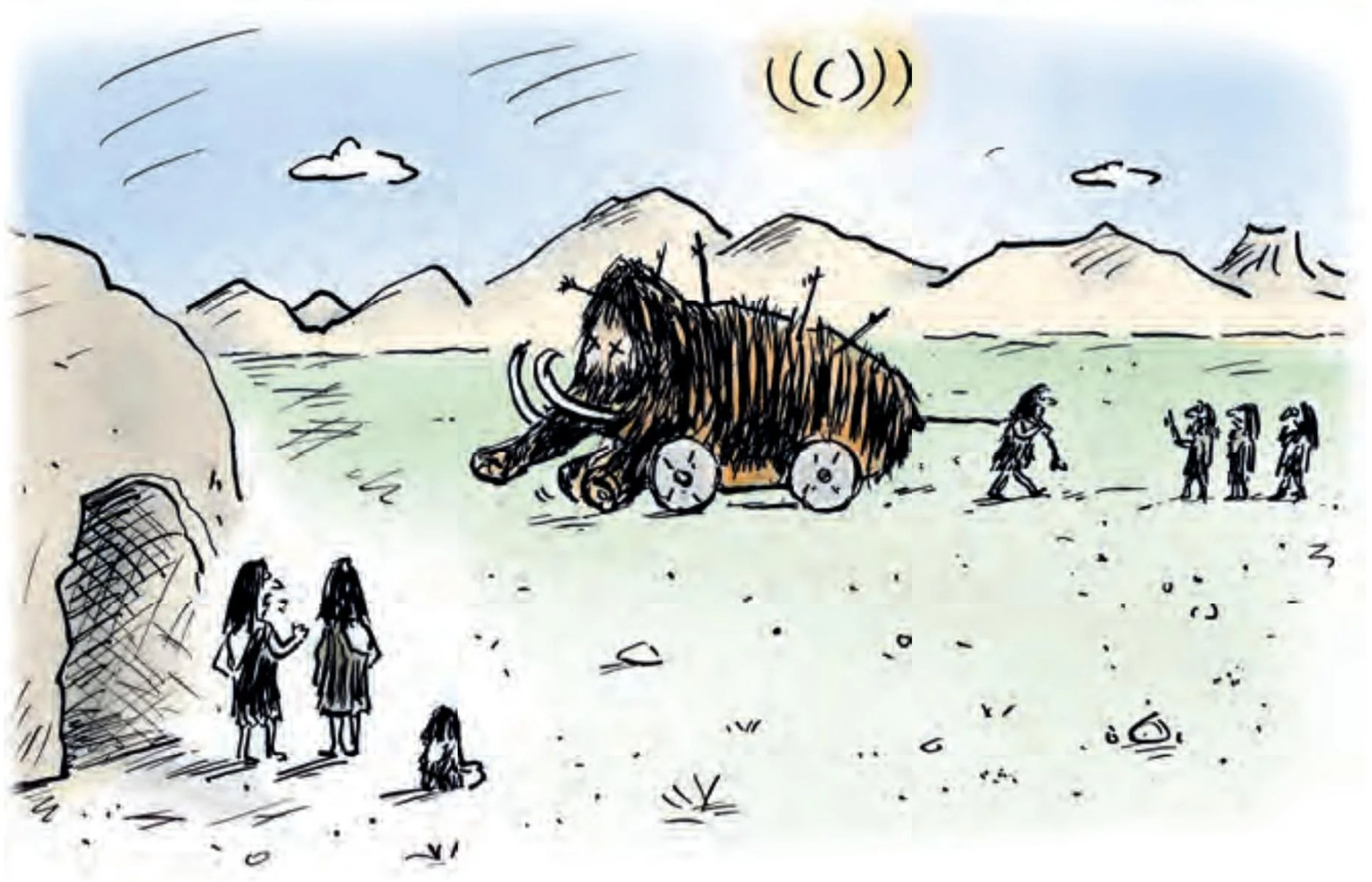
...DE OTRA MANERA

30.000 deseos se alinearon en la "Straße des 17. Juni" (calle del 17 de junio) de Berlín para conmemorar el 30º aniversario de la caída de su infame muro. Se invitó a personas de todo el mundo a anotar sus esperanzas y deseos en cintas de colores, no solo para la capital alemana sino para el mundo entero. Los deseos se entrelazaron para formar una alfombra en altura de 150 metros que flotó ingrávida durante una semana sobre la calle hasta la Puerta de Brandemburgo. La idea de la instalación, llamada Visions in Motion, fue del artista estadounidense Patrick Shearn, a tiempo para ser la atracción principal de la semana del festival de Berlín.



FOTO: ANNETTE RIEDL/DPA

LA RISA,
REMEDIO *infalible*



"Cuando inventó la rueda, era solo cuestión de tiempo antes de que se le ocurriera el camión de comida".

ILUSTRACIÓN: DAVID SIPRESS/CARTOONSTOCK.COM

Si fuera una caricatura, mi burbuja de pensamiento estaría llena de imágenes de mis bocadillos favoritos..

—@ANNIETHENANNY1

Alguna vez oí decir a una persona: "Atraemos lo que pensamos". Desde entonces, todo el día tengo en la mente 10 millones de dólares.

—@LEOKOLADE

Duermo con un cuchillo debajo de la almohada. Nunca sabes cuándo puede entrar alguien de forma intempestiva en tu casa para obsequiarte un pastel.

—@SHARIV67

Cada año, el Festival Alternativo de Edimburgo celebra a los comediantes más divertidos del mundo. Esto es lo que

más nos hizo reír en una edición pasada: “Me inscribí por accidente en un curso de escapismo. Sigo tratando de librarme de él”.

—ADELE CLIFF, *Bbc*

Una enfermera nota que un golfista camina nervioso de un lado a otro fuera del quirófano donde están operando a otro jugador de golf, quien tiene una pelota atorada en la garganta.

—¿Es pariente suyo? —inquiere la enfermera.

—No —responde el hombre, preocupado—, es mi pelota.

—*swingbyswing.com*

Mi esposo cocina como si yo fuera una deidad: quema ofrendas delante de mí todas las noches.

—BOKBREATH, *en reddit.com*

Yo: hoy voy a levantarme tarde.

Los 500 pájaros fuera de mi ventana: “¡Ja, ja, ja!”.

—@GROOVYTASIA

Acabo de leer que 4.153.237 personas se casaron el año pasado. No quiero causar una controversia, pero ¿no debería ser un número par?

—MADDANY94, *en reddit.com*

Ahora que quité los limpiaparabrisas de mi auto, espero ya no recibir más multas por estacionarme mal.

—MARIAH SCARY,

Hay una orden de monjes que practican un voto de silencio. Pero cada año, un monje tiene permitido decir dos palabras. Llega el día. Un monje se levanta y dice: “gachas de avena aterronadas”.

El abad entonces declara la sesión terminada. El siguiente año, otro monje se pone de pie y dice:

—Gachas de avena, buenas.

Un año después, es el turno del tercer monje.

—Renuncio.

El abad se sorprende:

—¿Por qué?, le pregunta.

El tercer monje responde:

—No puedo soportar las constantes disputas.

—ERNEST FREEMAN

Un abogado muere y va al cielo.

—Debe haber algún error —argumenta el abogado—. Soy demasiado joven para morir. Solo tengo 45 años.

—¿Cuarenta y cinco? —pregunta San Pedro—. No, según nuestros cálculos, tienes 135.

—¿Cómo conseguiste eso? —pregunta, el abogado.

San Pedro responde:

—Bueno, lo hacemos por horas facturables ahora”.

—LAUGHFACTORY

Hace poco pasé con el auto por la casa donde crecí, así que me detuve y pregunté si podía entrar a mirar alrededor.

—Los dueños dijeron que no y cerraron de golpe la puerta antes mí. ¡A veces, los padres pueden ser groseros!

—LUKE HAMMET

EN DICIEMBRE DE 1940 SE PUBLICÓ LA PRIMERA EDICIÓN EN ESPAÑOL DE LA REVISTA SELECCIONES EN ARGENTINA

80 AÑOS Selecciones

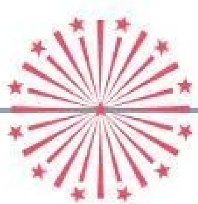


Un libro con los artículos más entrañables de nuestros 80 años de historia.



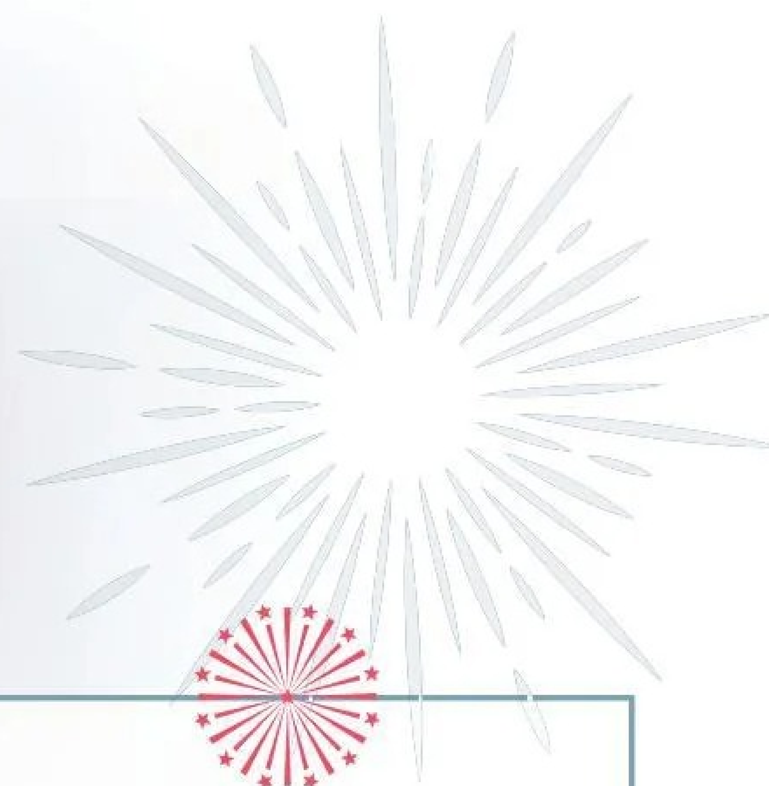
Este producto incluye: una caja de metal, libro aniversario, revista primera edición, anotador y lápiz ecológico.

@revistaselecciones | @RevistaSeleccionesArg



Caja contenedora y ¡regalos exclusivos!

Queremos celebrar nuestro aniversario con una edición de lujo, pensada para nuestros queridos lectores que nos acompañan desde siempre.



La reedición de la primera Revista Selecciones en español, de diciembre de 1940.

¡No pierda esta oportunidad!

Ingrese en www.selecciones.com.ar/caja
o llame al 0810.888.5337 de lunes a viernes de 9 a 21 hs. (Solo Arg)

SOY LO QUE COMO

El mango

Sublime y delicioso

Diane Godley

DULCE Y REPLETO de jugo, me conocen como "el alimento de los dioses" y "la reina de las frutas". Nativo de India, Myanmar, y Bangladesh, he sido cultivado en el subcontinente indio durante más de 4.000 años, aunque indicios fósiles indican que mis ancestros ya existían unos 25 millones de años antes.

Alrededor del siglo IV y V a. C. monjes budistas llevaron mis plantas en travesías a Malasia y este de Asia. Pero fueron los portugueses, después de su llegada a India en el siglo XV, quienes comenzaron mi expansión por el mundo y me abrieron las puertas de Filipinas, Sudamérica y África. En 1800 ya había llegado a Australia. Hoy me cultivan comercialmente en áreas tropicales y subtropicales en todo el mundo.

En Tailandia, una de mis variedades, la *nam doc mai*, cuyo nombre significa "el dulce jugo de una flor", es la más apreciada. Algunos afirman que su aroma se parece al de los narcisos. Es, además, la variedad más grande, dulce, menos fibrosa y más intensamente amarilla que se puede encontrar allí, donde también es posible disfrutar de mangos verdes y rojos cuando están maduros.

Los filipinos también me adoran: suelen comerme fresco, procesado y como saborizante en helados y productos de pastelería. Estos fervientes fanáticos me han coronado como su fruta nacional.

FOTO: SHUTTERSTOCK

A través de la historia, mi majestuosa naturaleza ha inspirado numerosas tradiciones populares. Cuenta la leyenda que Buda estaba meditando bajo la fresca sombra de mi árbol cuando encontró la paz. En el folclore hindú, soy la hermosa princesa Surya Bai, hija del dios Sol, Surya. Por mis fuertes vínculos con dioses y personajes de la realeza no sorprende que aún sea utilizado en muchas culturas en ceremonias religiosas, bodas y celebraciones públicas.

COMO ADVIRTIÓ LA REINA VICTORIA DURANTE SU MANDATO, SOY MUY EXIGENTE.

No soy solo una delicia, sino que estoy repleto de valor nutricional. Soy una excelente fuente de calcio y vitaminas A y C. De hecho, un mango de 200 gramos proporciona hasta tres veces el valor diario recomendado de estas vitaminas.

También soy muy versátil en la cocina. Combino a la perfección con pollo y langostinos, puedo ser parte tanto de ensaladas y salsas como de cócteles, batidos y postres.

Pero, como advirtió la reina Victoria durante su mandato, soy muy exigente, tal vez más que la propia realeza. Mi vida útil es breve y soy reacio a viajar. Cuando la monarca británica pidió que me enviaran desde India para una degustación en palacio en un viaje que duró seis semanas, no fue extraño que lo que presentaran ante su majestad fuera una versión marchita, abollada y apestosa de mí.

Para aprovecharme al máximo, es necesario conservarme a temperatura ambiente (18-22°C) y al resguardo de la luz del sol hasta que madure. Luego puede guardarme en la heladera de un par de días a una semana. No me encierre en bolsas de plástico para que transpire, necesito respirar.

Al elegirme, no se deje engañar por mi color: el color rosado en algunas de mis variedades no es indicador de madurez. Estoy listo para comer cuando me muestro ligeramente blando al tacto y huelo ¡a mango!

CÓMO COMERME

La técnica más rápida y sencilla es la del "erizo":

1. Cortar longitudinalmente mis laterales más robustos (mis "mejillas") con un cuchillo afilado, lo más cerca posible del hueso.

2. Con cuidado de no atravesar mi piel, marcar tres o cuatro líneas verticales y luego horizontales sobre cada mejilla hasta formar un patrón tramado.

3. Sujetar los extremos de mi mejilla y presionar desde atrás hasta que la pulpa sobresalga.

4. Cortar los cubos de pulpa para usar en preparaciones o frescos.

En honor al día de San Valentín.

Datos curiosos de los besos

Emily Goodman



EL BESO: un tema tan fascinante que va desde los campos de la salud hasta los de la historia y el entretenimiento. Estos son algunos datos que quizá no conocía sobre ellos.

1 BESAR NO ES algo universal ni exclusivo de los humanos. En 2015, antropólogos de la Universidad de Nevada, en Las Vegas, concluyeron que menos de la mitad de las 168 culturas que estudiaron practicaban el beso romántico. Por su parte, hay evidencias de besos entre primates como el chimpancé y el bonobo.

2 AUNQUE LA MONONUCLEOSIS es una de las enfermedades que se puede contagiar con un beso, la mayoría de las veces besar mejora nuestra inmunidad. Cada vez que besamos a una persona nueva intercambiamos millones de microbios; las parejas que están juntas mucho tiempo llegan a compartir un mismo grupo de microbios. Estos intercambios refuerzan nuestras defensas contra las infecciones y tal vez hasta alergias.

3 LA COSTUMBRE DE sellar algo "con un beso" cobró popularidad en la época medieval,

ILUSTRACIÓN: SERGE BLOCH

cuando la mayoría de la gente era analfabeta. Quienes no podían firmar un contrato con su nombre, dibujaban una "x" y luego besaban la marca para hacerla vinculante.

4 SE NECESITAN unos 30 músculos faciales para dar un beso. Y aunque no es precisamente agotador, besar puede quemar de dos a seis calorías por minuto, llegando hasta 26 durante las sesiones más apasionadas.

5 LA REGULACIÓN de los besos se remonta a varios siglos atrás. En 1439, el rey Enrique VI de Inglaterra prohibió todo tipo de besos para evitar la propagación de la peste bubónica. Hoy, besarse en público es ilegal en Dubái y no está bien visto en China.

6 ¿ESTRÉS? Besar disminuye los niveles de cortisol, la principal hormona del estrés. También ayuda a la relajación al aumentar los niveles de oxitocina, la llamada "hormona del amor", y de serotonina, una sustancia química que regula el estado de ánimo.

7 ADEMÁS, besar puede tener beneficios adicionales, como aliviar el dolor de cabeza. Se sabe que la sensación de amor que experimentamos al besar puede reducir el dolor físico o ayudarnos a soportarlo mejor.

8 DURANTE EL beso, nuestros sentidos se agudizan y de manera subconsciente captamos datos de la otra persona, como su nivel de salud y su compatibilidad genética con la nuestra.

9 LAS PELÍCULAS ESTADOUNIDENSES entre 1930 y 1968 no podían incluir "besos desmedidos". Alfred Hitchcock burló hábilmente esta norma en su película de 1946 *Encadenados* al hacer que Cary Grant e Ingrid Bergman se besaran repetidamente pero de forma intermitente. Sus labios no se tocaban más de tres segundos seguidos.

SE NECESITAN ALREDEDOR DE 30 MÚSCULOS FACIALES PARA DAR UN BESO.

10 EL TÉRMINO "beso francés" puede venir de los militares británicos y estadounidenses que regresaron de la I Guerra Mundial, que trajeron consigo una forma apasionada de besar con la lengua que habían visto a los franceses, aunque no había una palabra oficial para describirlo en ese idioma hasta que el diccionario *Le Petit Robert* incluyó el término *galoche* en 2014.

Noticias DEL
MUNDO DE LA MEDICINA



Naturaleza para el cerebro

Cuando los investigadores de un estudio realizado en Alemania escanearon los cerebros de algunos habitantes de la ciudad descubrieron que aquellos que pasaban más tiempo al aire libre tenían un mayor volumen de materia gris en la corteza prefrontal derecha, el área involucrada en la planeación de los pensamientos y las acciones. Estudios anteriores descubrieron que tener una menor cantidad de materia gris prefrontal está relacionado con la depresión. Si es del tipo de personas que les encanta quedarse en casa y no salir mucho, puede proponerse pasar por lo menos dos horas a la semana en la naturaleza.

Adhesivo tisular inspirado en la naturaleza

Investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, por sus siglas en inglés) buscaban una forma de cerrar mejor heridas graves en situaciones de vida o muerte y decidieron acudir a los percebes, esas pequeñas criaturas marinas que se pegan con firmeza a las rocas y a los cascos de los barcos, entre otras superficies mojadas y sucias. Después de imitar las propiedades de las proteínas pegajosas de los percebes, el equipo del MIT logró crear un pegamento biocompatible capaz de adherirse al tejido humano incluso cubierto de sangre, formando un sello en 15 segundos; mucho más rápido que los minutos que lleva que las suturas o los parches coagulantes tengan este mismo efecto. Es probable que un día esté disponible en todo el mundo para que los socorristas lo empleen en situaciones de emergencia.

Veneno de araña para salvar vidas

Científicos australianos han descubierto un tratamiento, a partir del

FOTO: ADAM VOORHES



veneno de una de las arañas más letales del mundo, que puede salvar la vida de las personas en riesgo de ataque cardíaco. Los tratamientos existentes reducen los coágulos de sangre, pero no bloquean la "señal de la muerte", como los médicos llaman a la incapacidad del cuerpo de enviar sangre, y por lo tanto oxígeno, al corazón después de un ataque cardíaco. Debido al efecto que tiene sobre la acidez de la célula, una proteína producida por la araña de tela de embudo, autóctona de la isla Fraser (K'agari), bloquea la señal de la muerte permitiendo que sobrevivan células del corazón. El fármaco podría además alargar la vida de los corazones donados utilizados en el trasplante de órganos.

Llene su vaso y alargue su vida

En un estudio reciente de la Sociedad Europea de Cardiología, las personas que no bebieron suficiente líquido en la mediana edad fueron más propensas a desarrollar insuficiencia cardíaca 25 años más tarde. Aunque puede no suceder, sí podría presentarse un engrosamiento de las paredes de la cámara principal de bombeo del corazón, un síntoma temprano alarmante. En base a sus hallazgos, los investigadores recomiendan beber de dos a tres litros de agua cada día. Se puede añadir una pequeña cantidad de zumo de frutas al agua para hacerla más atractiva. Comer frutas y verduras con grandes concentraciones de agua como los tomates, pepinos, melones, uvas y fresas también cuenta para alcanzar sus metas de hidratación.

El ejercicio construye huesos y protege contra el cáncer

Desde hace tiempo se sabe que realizar ejercicios con pesas ayuda a prevenir la pérdida de densidad ósea. Actualmente, un estudio británico ha descubierto que las personas que sufren osteoporosis podrían beneficiarse haciendo más ejercicio (se debe investigar más para determinar el tipo de ejercicio más beneficioso). Según los investigadores, hacer ejercicio ayuda a limitar la progresión de la osteoporosis pues induce a las células óseas a acelerar la formación de hueso nuevo y a eliminar el viejo.

Contribuir a la restructuración de los huesos también puede ayudar a prevenir el cáncer, pues está ligado a

FOTO: GETTY IMAGES X2

la activación de un gen supresor de tumores, lo que da poco lugar a la aparición de células cancerígenas. Muchos hospitales recomiendan que los pacientes con cáncer hagan hasta 150 minutos por semana de ejercicio, ya que además de aumentar la energía y la fuerza, ayuda a disminuir el dolor y la ansiedad.

La escucha y la empatía

Un estudio realizado por la revista médica *JAMA Network* descubrió que quienes contaban con alguien que los escuchara a lo largo de su vida adulta mostraban una mayor resiliencia cognitiva y eran menos propensos a desarrollar Alzheimer.

La resiliencia cognitiva es el término empleado para explicar por qué algunas personas conservan su agudeza mental aunque sus cerebros pueden mostrar signos de envejecimiento físico o cambios relacionados con enfermedades. Dicha resiliencia se promueve con el ejercicio, la estimulación mental y la sensación de ser escuchados. De hecho, las personas que participaron en el estudio y que tenían a su lado personas que sabían escuchar y que estaban disponibles cuando necesitaban hablar, tenían un cerebro que actuaba como si fuera cuatro años más joven.



Aunque los investigadores no saben exactamente por qué funciona, se cree que es porque estimula nuevas conexiones en el cerebro creando vías de refuerzo para que la información llegue a donde se necesita, a pesar de los cambios propios del envejecimiento. Escuchar con empatía también reduce los efectos del estrés crónico en el cerebro, como la inflamación sistémica.



Bayas para la tensión

Un estudio entre Alemania e Irlanda reveló que comer alimentos ricos en flavonoides —como bayas, peras y manzanas— incrementa la abundancia y diversidad de las bacterias buenas en tus intestinos, lo que ayuda a metabolizar mejor los siguientes flavonoides que entren en él, mejorando los efectos medicinales en lo que respecta a la presión arterial.

Mejorar la calidad del aire

Un estudio reciente de la Universidad del Sur de California descubrió que aquellos expuestos a una menor cantidad de contaminantes atmosféricos relacionados con el tráfico, presentaron una disminución del 26 por ciento de riesgo de demencia.

FOTO: GETTY IMAGES

LANZAMIENTO
Mandalas para todos

Centrados en ilustraciones de la Naturaleza, este libro de mandalas busca entretener y brindar herramientas para agilizar la memoria, el entrenamiento de la motricidad fina en las manos, y la coordinación entre la vista y el tacto.



- Más de 40 mandalas para pintar y disfrutar.
- Material **EXTRA** para descargar.
- ¡Incluye **GRATIS** una lámina XL para colorear!

Lámina con Mandala XL



Mandalas para colorear, una historia igual de intrincada





20 % DE DESCUENTO CON EL CÓDIGO INGENIO

Ingresá ya en

tiendaselecciones.com/mandalas

GAJES DEL *oficio*



“Me temo que lo que tiene es curiosidad”.

Quien haya dicho que la definición de locura es hacer lo mismo una y otra vez y esperar tener resultados distintos, definitivamente nunca ha tenido que reiniciar una computadora.

—W. PETERSEN, *Estados Unidos*

Mi trabajo como ingeniero de mantenimiento de instalaciones requiere una amplia gama de habilidades. Un día me toca arreglar la caldera, mientras que al siguiente debo pintar la oficina del director general. Para explicar esto, le describí mis funciones a una compañera de trabajo como: “Soy aprendiz de todo, maestro de nada”. Aunque me pareció divertido, no pude evitar sentirme un poco ofendido cuando ella

ILUSTRACIÓN: VAUGHAN TOMLINSON

No hay nada como ser el primero en una videollamada de trabajo para demostrarle a todos quién no es el jefe.

—APARNA NANCHERLA, *comediante*

---

ofreció una interpretación poco elogiosa en su lengua materna, el cantonés: "Es decir, estás equipado con todo tipo de navajas, pero ninguna es muy afilada".

—CHARLES GOETZINGER, *Estados Unidos*

Desafortunadamente, las mujeres piloto seguimos siendo poco comunes en las aerolíneas. Debido a eso, cuando llevo puesto el uniforme me confunden seguido con una asistente de vuelo, una expendedora de boletos o incluso con la empleada de un bar. Un día estaba cepillándome los dientes en el baño del aeropuerto antes de despegar, cuando entró una mujer.

—¡Mi hermana estaría muy orgullosa de usted! —exclamó al verme.

Pensé que su hermana también tenía algo que ver con las líneas aéreas, así que sonreí y le pregunté la razón.

—Ella es dentista —respondió.

—GCFL.NET

Al terminar la Segunda Guerra Mundial, mi padre estaba de servicio en una ciudad portuaria alemana. Un día atracó ahí un barco lleno de soldados estadounidenses. Mientras desembarcaban, todos empezaron a rechiflar y abuchear. ¿La razón? La banda musical que contrataron para recibirlos estaba tocando un éxito popular de la época: "Me pregunto quién la estará besando ahora".

—DIANE BENEDICT, *Estados Unidos*

Si yo fuera un técnico en rayos X, después de tomarle la primera placa a un paciente, le diría: "Bueno, ahora hagamos una radiografía espontánea y divertida".

—BROTI GUPTA, *escritor de comedia*

Cliente: ya puse estos documentos en la máquina de fax, pero no llegaron enviarse.

Yo: pero, esa es la trituradora de papel.

Cliente: ¡ay! ¿puede configurarlo para que retroceda? Esos papeles son importantes.

Mi cuñado, un nuevo bombero voluntario, estaba en el camión por primera vez cuando sintió la necesidad de darle algunos al conductor.

—Creo que deberías detenerte. ¿No escuchas la sirena?

Un compañero con más experiencia le explicó pacientemente

—Es que somos nosotros.

—E. ECHELBARGER

MASCOTAS

Cómo evitar problemas dentales

Recomendaciones para mantener saludables los dientes de su mascota.

Dra. Katrina Warren



Como las mascotas no pueden cuidar sus dientes por sí solas, es importante que los dueños comprendan las necesidades de higiene dental de los animales con los que conviven.

Los problemas dentales son comunes y resulta alarmante que la mayoría de las mascotas muestren síntomas de enfermedades dentales o periodontales alrededor de los tres años de edad. Los perros adultos tienen 42 dientes, diez más que los humanos. La salud dental de su perro es tan importante como la suya y el cuidado de los dientes de su mascota debe ser parte de la rutina diaria. Es buena idea consultar este tema a su veterinario para conocer más sobre qué aspecto deben tener dientes y encías saludables y así poder identificar problemas.

Mal aliento, piezas dentales flojas y dolor pueden ser problemas causados por deficiencias en el cuidado de los dientes. Muchos dueños de mascotas desconocen que los problemas dentales también pueden causar daños en órganos, ya que las bacterias ingresan al torrente sanguíneo y se extienden hacia corazón, riñones e hígado.

Las infecciones de encías son bastante comunes en mascotas y se producen a raíz de la acumulación de partículas de comida y saliva en los dientes, lo que forma una placa blanda que luego se endurece y se convierte en sarro. Si ese sarro no se elimina, puede presentarse inflamación y pus en el nacimiento de las encías, lo que contribuye a la acumulación de más bacterias. Este problema puede llevar al desarrollo de gingivitis y enfermedad periodontal.

Las razas de perros pequeños, al igual que los gatos persas y otras razas de rostro plano, registran mayores probabilidades de desarrollar enfermedad periodontal, ya que sus dientes suelen estar abarrotados en sus pequeñas bocas y la comida queda más fácilmente atrapada entre sus piezas dentales, lo que favorece la acumulación de bacterias.

CEPILLE LOS DIENTES DE SU MASCOTA CUANDO SEA JOVEN Y QUE SE HAGA UNA RUTINA.

Los siguientes consejos lo ayudarán a mantener en buen estado la dentadura de su mascota y contribuir así a su bienestar general:

Incentivar la masticación. Los huesos crudos y los productos dentales especializados pueden incentivar la masticación en las mascotas, lo que ayuda a eliminar placa y extender saliva protectora sobre los dientes. Los huesos del cuello del pollo crudo pueden ser buenos para gatos y perros pequeños, y los huesos de carne

FOTO: GETTY IMAGES

cruda de cordero o de vaca pueden funcionar bien para perros más grandes. Sin embargo, no todos los perros y gatos pueden comer huesos; entonces, en caso de duda, consulte a su veterinario sobre las necesidades particulares de su mascota. Nunca le dé a su mascota huesos cocidos ya que pueden astillarse y quedar atorados en su garganta o intestino.

Incorpore el hábito del cepillado de dientes. Cepillar los dientes de su mascota ayudará a mantener al animal limpio y aseado. Existen cepillos especiales para mascotas que se colocan en el dedo y cremas dentales saborizadas que previenen el sarro. La clave es comenzar a cepillar los dientes del animal cuando es joven, con una gasa envuelta alrededor de su dedo de manera que la mascota se acostumbre a esta práctica como parte de su rutina regular.

Katrina Warren es veterinaria en Sydney, Australia. Ha presentado varios programas de televisión sobre mascotas en Australia.

CÓMO INCORPORAR EL HÁBITO DEL CEPILLADO DE DIENTES

- Comience lentamente, con sesiones breves de hasta un minuto de duración y muchos bocadillos a mano para darle a su mascota. Para ayudar a su mascota a acostumbrarse a la limpieza de dientes, sumerja el cepillo en caldo de pollo o carne o simplemente en agua.
- Intente realizar una o dos pasadas sobre algunos dientes y lentamente aumente la extensión del área a cepillar a medida que el animal se muestre más cómodo con el proceso.
- Comience por el frente de la boca, ya que suelen aceptarlo mejor.
- Luego mueva el cepillo hacia los dientes posteriores tanto superiores como inferiores. Sostenga el cepillo inclinado sobre los dientes y cepille suavemente con movimientos circulares. Preste especial atención a la línea de unión entre dientes y encías



FOTO: GETTY IMAGES

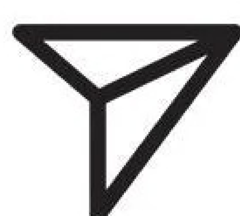


seleccionesar










11.250 Me gusta

seleccionesar ¡Bienvenidos a Selecciones en IG! 🎉
Seguinos y disfrutá de las stories, participá de las encuestas y descubrí los mejores consejos de salud 👨‍⚕️ y cocina 🍴
Además, inspirate con las citas y divertite con los chistes 🙌 💙
¿¡Qué estás esperando para seguirnos!? 💟



Mi moto, mi libertad

Los viajes sobre dos ruedas están cargados de magia y solidaridad.

Xavier Alberti

Desde que tengo memoria, siempre pensé que andar en motocicleta era el comienzo de un viaje sin retorno, incluso cuando se vuelven a poner los pies en el suelo. En una moto no puedes dejar de avanzar, porque si te detienes, te caes. Esa puede ser una definición de libertad.

El primer sentimiento de libertad es la bicicleta. Recuerdo la primera que tuve con total nitidez, era color rojo "de carreras". Debo haber recorrido miles de kilómetros e inventado cien etapas de mi propio Tour de Francia. El ciclismo es, ante todo, una forma de vagar que da rienda suelta a tu imaginación. Cada vez que cruzaba la avenida de árboles de plátanos orientales que conducía a la plaza de mi infancia, la bicicleta me permitía experimentar *sprints* imaginarios entre alegres vítores de un público entusiasta. Y fue bajo estos mismos plátanos donde, unos años más tarde, una mañana helada en este pequeño pueblo provenzal, mi abuelo Louis me regaló mi primer ciclomotor.

FOTO: GETTY IMAGES

Era un Peugeot naranja 103, recuperado en un basurero y reparado por el abuelo Louis. La expresión en mi rostro cuando vi este vehículo fue quizá una de las más alegres de mi vida. Sabía que iba a hacerme feliz y a formar parte de mi emancipación de la infancia.

Me subía sin saber a dónde iba, llevando a mi hermana y amigos, perdiéndome varias veces, provocándole ansiedad a mi madre y quedándome sin gasolina. El día que el 103 por fin renunció a su alma cilíndrica fue un día triste.

Después llegó la primera motocicleta, luego la segunda, la tercera. Y ahora, a los 51 años, aún creó en la filosofía que va unida al hecho de tener una moto. Es una elección que estructura nuestra relación con la velocidad, el riesgo e incluso la muerte. En un vehículo de dos ruedas, hay una necesidad abrumadora de avanzar, como una incitación a viajar. Cuando te pones el casco y te subes, te transformas. Eres un explorador o un conquistador. Y cuando bajas vuelves a ser un terrícola pesado y torpe, preso de la gravedad.

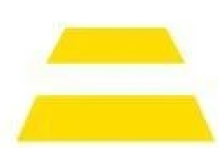
No me refiero a utilizarla en zonas urbanas; sí, suele ser conveniente y rápido, pero en mi opinión es un uso poco natural para una moto. En cuanto a viajar en autopista, es insoportablemente aburrido e incómodo. Para mí, ir en una motocicleta es una búsqueda constante por la mejor manera de afrontar una curva, doblarte, encontrar ese ángulo donde uno tiene la sensación de volar sobre la carretera. Esta sensación, nacida de la oposición entre dos fuerzas (centrífuga y centrípeta), actúa como una droga que impulsa a los motociclistas a buscar por todas partes carreteras sinuosas donde las curvas unen paisajes impresionantes. Cuanto más serpentean, más se asemeja el viaje a un baile donde las vueltas son redondas, suaves y embriagadoras.

También se establece una relación única con el aire. Es una relación caracterizada por la capacidad del viento de dar forma a la velocidad, pero también de ponerte en contacto directo con los paisajes que atraviesas, sus panoramas, sus relieves. Por encima de todo, estás en contacto con los olores de los bosques,

matorrales o del ardiente asfalto en agosto, que de pronto se refresca gracias a la maleza, la cual sirve como una especie de aire acondicionado natural.

Los motociclistas forman una comunidad de apoyo, quizá porque cada uno es muy consciente del riesgo que toma cuando presiona con el pie izquierdo el selector de velocidades. En un mundo donde el individualismo rima con demasiada frecuencia con el egoísmo, el motociclismo, aunque es una actividad individual, demuestra que uno puede ser autónomo sin abandonar el grupo. Los fanáticos de las motocicletas a menudo cuentan con una solidaridad casi impecable, han formado una sociedad permanente de ayuda mutua. Un motociclista varado en el camino nunca permanece ahí mucho tiempo. Siempre hay otro que le ofrece ayuda. Nadie nos enseña eso, simplemente es así.

LA MOTOCICLETA ES UNA PROMESA,UN NIÑO EMOCIONADO Y FELIZ.



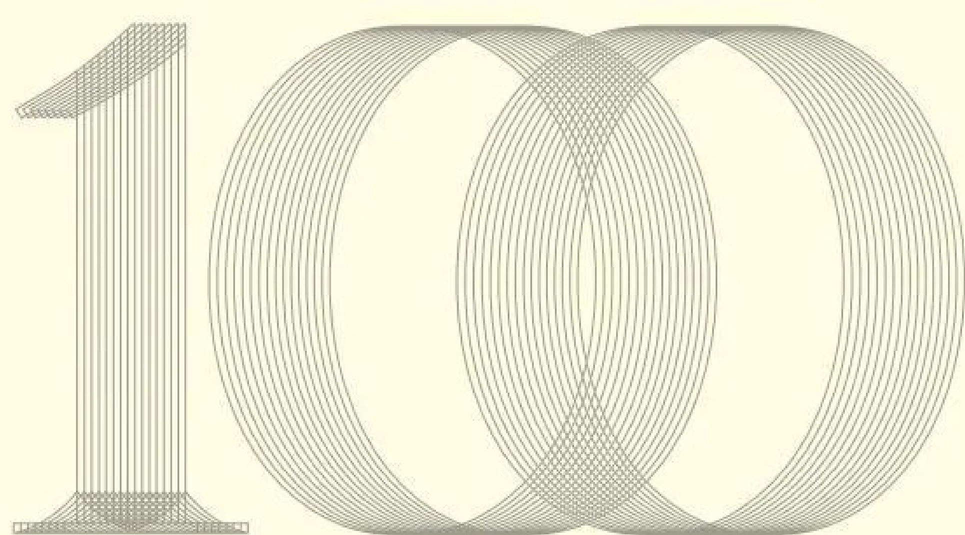
Cuando un motociclista adelanta a otro, hace un gesto: estira dos dedos de la mano izquierda o quitan el pie derecho del pedal. Sin embargo, estas personas tal vez nunca se han visto y sin duda nunca volverán a verse. Este saludo no responde a ninguna obligación y no se enseña en ninguna escuela de motocicletas. Es tan solo una señal de distinción entre seres humanos que no saben nada el uno del otro, pero que se dicen: “Te veo, te reconozco, todo está bien”. Para mí, se trata de una prueba de que incluso los desconocidos saben cómo respetarse y ayudarse entre sí. No importa quién seas, tu origen o tu destino.

La motocicleta es una promesa, un niño emocionado y feliz. Al final del viaje, cuando vuelves a tocar el suelo y te quitas el casco, te das cuenta de que aquello que estabas buscando se subió contigo en el asiento de la moto. No hay destino, solo importa el viaje.

Es la historia de nuestras vidas, una búsqueda. Es eso que tratamos de encontrar en todo momento, en todas partes y está justo en nuestro interior. ◈

De los editores

Este mes, *Reader's Digest* celebra un hito memorable: su 100º aniversario. Desde sus inicios, en febrero de 1922, cada número ha estado repleto de información útil e historias inspiradoras. A lo largo de 100 años, *Reader's Digest* se ha consolidado como referente mundial, y hoy, con 23 ediciones en 41 países, sigue siendo una de las publicaciones más leídas y queridas del mundo.



Justo antes de lanzar esta "pequeña revista", DeWitt Wallace dijo: "El Digest tendrá una sola misión: interesar a las personas y, al mismo tiempo, ampliar su perspectiva, aumentar su aprecio por las cosas y la gente, acrecentar su capacidad de asociarse de manera agradable con sus semejantes, engrasar el proceso de adaptación a este mundo".

En esta cronología queremos destacar algunos de los muchos hitos de *Reader's Digest*, que incluye la mención de los artículos más impactantes que hemos publicado. Y a lo largo de todo este año, ofreceremos los mejores ejemplos de reportajes perdurables de nuestros archivos.

¡Por 100 años más!

ILUSTRACIONES: *Brian Stauffer*



Momentos notables de un siglo de Reader's Digest

1922 DeWitt y Lila Acheson Wallace publican en Nueva York 5.000 ejemplares del **PRIMER NÚMERO** de *Reader's Digest*, "La pequeña revista". Consta de 64 páginas y 31 artículos condensados de otras publicaciones.


THE READER'S DIGEST

THIRTY-ONE ARTICLES EACH MONTH FROM LEADING MAGAZINES • EACH ARTICLE OF ENDURING VALUE AND INTEREST, IN CONDENSED AND COMPACT FORM

FEBRUARY 1922

1924 Primer reportaje de RD contra el tabaco: "¿Es dañino el tabaco?".

1929 La revista supera los 200.000 suscriptores y puede adquirirse en quioscos.

1930 Se piden colaboraciones de los lectores para las secciones fijas, muchas centradas en el humor.

1933 Se publica el **PRIMER ARTÍCULO ORIGINAL:** "Locura: la amenaza moderna", de Henry Morton Robinson. Al año siguiente, RD pasa de tener 64 a 128 páginas.

1935 RD publica su primer artículo original de servicio público de gran impacto: "Una muerte repentina", sobre los accidentes de tráfico. El *New Yorker* lo calificó como "el artículo de revista más leído jamás publicado".



1936 La difusión pagada llega a **DOS MILLONES DE EJEMPLARES** y la planta de redactores aumenta a 32. Se publica un artículo sobre una enfermedad de rápida propagación: "¿Por qué no erradicamos la sífilis?" Los Wallace crean la Fundación *Reader's Digest*, en pro de la educación, el periodismo, las organizaciones juveniles y el entendimiento internacional.

1938 Se lanza *Reader's Digest* en Reino Unido, la primera edición internacional.

1939 Lila Wallace elige el **PEGASO** como símbolo de la empresa. La tirada de la revista se acerca a los tres millones y en noviembre se publica la primera ilustración a dos colores.



1940 Se lanza la primera edición en lengua extranjera, el español, para Latinoamérica. Al principio, *Selecciones* se traduce en Nueva York y se imprime en Chicago. En 1944, se empieza a imprimir en La Habana (Cuba).



1942 Se traduce e imprime en los Estados Unidos el primer número de la edición en portugués de *Reader's Digest*, que se envía a Brasil y Portugal.

1945 Con el mundo oficialmente aún en guerra, en junio se lanza la edición finlandesa. Los 50.000 ejemplares se agotan en una semana.



1946 Durante la posguerra, el mundo está ávido de información y la **EXPANSIÓN INTERNACIONAL** de *Reader's Digest* se acelera. Se lanzan las ediciones danesa, japonesa y australiana.



1947 Se estrenan las ediciones noruega, francesa, belga-francesa, suiza-francesa y franco-canadiense.



1948 *Reader's Digest* comienza a utilizar ilustraciones a cuatro colores. Se publican las ediciones alemana, anglo-canadiense, sudafricana, suizo-alemana e italiana.

1952 Llega a España Selecciones del *Reader's Digest*

FOTO DE ALEX HALEY: © BETTMANN ARCHIVE/GETTY IMAGES

con 90.000 ejemplares, de la mano de Fernando Martín Sánchez Juliá, que contó con figuras como Julio Casares o poetas como Leopoldo Panero o Luis Rosales.

1952 **"CÁNCER EN EL CARTÓN"** relaciona el tabaco con el cáncer de pulmón y provoca furor: es la primera vez que una revista estadounidense trata el tema en profundidad. Contribuye al mayor descenso del tabaquismo desde la Gran Depresión.

1954 Un joven Alex Haley se incorpora a la plantilla del *Reader's Digest*. Escribió varios reportajes y se convirtió en uno de los escritores más famosos del mundo al publicarse *Raíces* en 1976, proyecto patrocinado por *Reader's Digest.*

1955 La tirada en los Estados Unidos supera los **DIEZ MILLONES AL MES**. Su precio se mantiene en 25 centavos de dólar, como en 1922. RD pregunta a sus lectores estadounidenses si prefieren pagar más o aceptar publicidad. La gran mayoría vota por aceptar publicidad. (Las ediciones internacionales aceptaron publicidad desde el principio).

1956 Se crea el Fondo Lila Acheson Wallace para programas de arte, alfabetización de adultos y parques urbanos.



1957 Se publica la edición holandesa y se empieza a trabajar en un libro histórico sobre el Día D: *El días más largo*, financiado por *Reader's Digest* y



> "En mi largo y difícil trayecto para terminar *Raíces*, tengo una deuda imperecedera con Reader's Digest. Sin su ayuda y estímulo, Raíces no podría haber sido escrito con los alcances que tiene. El apoyo de la revista me permitió hacer varios viajes a Europa y África. Sin ella no podría haberme costeado los viajes y, en consecuencia, no podría haber explorado mis raíces".
> —*Alex Haley*

escrito por Cornelius Ryan. Investigadores de París, Stuttgart, Londres y Nueva York hacen más de 16.000 entrevistas y crean cientos de mapas detallados. El libro se publica dos años después.

1960 Se publica el *Manual de primeros auxilios de Reader's Digest* que, con los años, vende más de 15 millones de libros en Estados Unidos. Se publica en todo el mundo.

1967 La tirada en los Estados Unidos alcanza los 16,5 millones de ejemplares y mundialmente asciende a **28 MILLONES AL MES**. La revista estrena la popular y larga serie de salud "Soy el... de Joe", sobre partes del cuerpo como los pulmones, el hígado y la próstata.

1968 En enero, RD sigue su lucha contra el tabaco publicando "Lo que los anuncios de tabaco no muestran", que vende más de **NUEVE MILLONES DE REIMPRESIONES**. En 1971, Estados Unidos prohíbe la publicidad de tabaco en radio y televisión.

1971 "El reportaje que sacudió al país", un artículo anti pornografía, consigue más de 25 millones de solicitudes de reimpresión, la mayor cantidad de la historia.

1973 Los Wallace, ambos octogenarios, se jubilan.

1976 La restauración de la casa y el jardín del pintor **CLAUDE MONET** en Giverny (Francia) se inicia gracias al apoyo de Lila Wallace.

1981 DeWitt Wallace, fundador de Reader's Digest, muere a los 91 años.

1985

LA COLECCIÓN DE ARTE DE RD hace su primera gira mundial y luego una segunda en 1988. Se expone en Ciudad de México, Ámsterdam, Hong Kong, Sídney, Lisboa, Stuttgart y otras ciudades. En ella hay obras de Matisse, Monet, van Gogh, Gaugin, Chagall y Cézanne.



En octubre de 1985, las páginas de *Reader's Digest* ofrecen un avance de su exposición de pintura, con obras de (en sentido horario, desde arriba a la izquierda) Renoir, Modigliani, Degas, Braque, Lachaise y Picasso.

1986 *Reader's Digest* en Gran Bretaña desvela un retrato de la reina Isabel encargado para celebrar su 60 cumpleaños. Desde el Palacio de Buckingham se afirma: "Le gusta, y mucho". El retrato forma parte de la colección permanente de la *National Portrait Gallery* de Londres.



1984 Lila Acheson Wallace muere a los 94 años. El artículo sobre alcohol y conducción "Sigo viéndolo en todas partes", suscita un debate sobre conducir bajo los efectos del alcohol. Es el sexto artículo de RD sobre el tema desde 1980.

1987 Se inaugura el ala Lila Acheson Wallace del Museo Metropolitano de Arte de Nueva York. También se publica el **PRIMER REPORTAJE DE RD SOBRE EL SIDA**, "La plaga sin límites".

1988 La edición británica celebra su 50º aniversario plantando 1,5 millones de bulbos para crear la Alfombra de Azafrán en los Kew Gardens de Londres. Los bulbos siguen proliferando hasta la fecha. La reina británica felicita a RD por "medio siglo de periodismo responsable y divertido".



1991 La Unión Soviética se disuelve y la edición rusa de RD es la cuadragésima en su 16º idioma. Comienza una rápida expansión en los países ex soviéticos.

1994 Se publica el ejemplar número **DIEZ MIL MILLONES** en los Estados Unidos.

FOTOGRAFÍA: (CROCUS CARPET) © GETTY IMAGES



2007 En el primer episodio de la exitosa serie *Mad Men*, ambientada en una empresa de publicidad de los años 60, se enfrentan a los problemas causados por reportajes de *Reader's Digest* sobre el tabaco y la publicidad.

1996 *Reader's Digest* presenta su nuevo diseño, sin su emblemático índice de contenidos de la portada. También lanza el galardón al **EUROPEO DEL AÑO**, que premia a aquellas personas que ayudan a transformar la vida de los demás.

2001 *Reader's Digest* India publica "The Good Doctors of Sittilingi ", sobre una pareja de médicos del sur de la India que da asistencia médica gratuita a una zona rural. Su publicación genera un gran aumento de las donaciones y mejoras en el estándar de atención médica de la región.

2002 RD Francia lanza su Premio Anual a la Solidaridad, una donación de 10.000 euros a organizaciones benéficas que convierten tragedias o problemas en soluciones para el bien común. Este año se cumple el 20º aniversario de dicho Premio.

2008 *Reader's Digest* entra en la **CHINA** continental con el nombre de *Puzhi Reader's Digest*.



2009 La edición francesa publica una sección de 20 páginas sobre la importancia de la donación de órganos. Incluye tarjetas de donante en la revista y promueve la campaña nacional junto con los principales medios de comunicación.

2010 La edición británica lanza un **CONCURSO DE RELATOS EN 100 PALABRAS**. Este concurso, que es ya una tradición anual amada por los lectores,

celebra la creatividad y el poder de la palabra escrita.

2011 Las ediciones internacionales publican una serie de cinco partes sobre seguridad en Internet, que exige leyes internacionales más duras para proteger a niños y jóvenes. Unas 70.000 personas firman la petición que se envía a la Unión Europea.

2013 *Reader's Digest* realiza la **PRUEBA DE LA CARTERA** en ciudades de todo el mundo para crear el popularísimo reportaje "¿Somos honrados?" Esta es la clasificación, de más a menos honradez:

1. *Helsinki*
2. *São Paulo*
3. *Bombay*
4. *Budapest*



5. *Nueva York*
6. *Moscú*
7. *Ámsterdam*
8. *Berlín*
9. *Liubliana*
10. *Londres*
11. *Varsovia*
12. *Bucarest*
13. *Zúrich*
14. *Praga*
15. *Madrid*
16. *Lisboa*

2015 Para el 70º aniversario de la edición finlandesa, los lectores envían relatos sobre el impacto de*Reader's Digest* en sus vidas. Se publican varios, incluidos algunos de lectores cuya salud mejoró gracias a artículos leídos en *Reader's Digest*.

2018 En Australia, se lanza el podcast *RD Talks*, con episodios sobre los temas más populares de la revista, como los de **INSPIRACIÓN, DRAMA Y CRIMEN.**
En la actualidad, el podcast tiene más de 140.000 descargas.

2019 Se elige como Europeo del Año a un español por primera vez. **ÓSCAR CAMPS** recibe el galardón a los pies del barco Open Arms, en Barcelona, por su labor salvando vidas de migrantes en el Mediterráneo y el Egeo con su ONG Proactiva Open Arms.

2020 La edición en chino publicada en Hong Kong y Taiwán es elogiada por el Ministerio de Educación de Taiwán y avalada como "excelente material de lectura" para los estudiantes de Taiwán.

2022 En febrero, *Reader's Digest* celebra su **CENTENARIO**. El compromiso de los lectores y su amor a la marca, tanto en formato impreso como *online*, sigue siendo uno de los más fuertes entre cualquier otra publicación en el mundo.

FOTOS: (MAD MEN) CORTESÍA DE AMC. (CARTERA) ©GETTY IMAGES

SEPULTADO

La avalancha que sepultó a Ken Scott era tan fuerte que apenas podía respirar. Morir era solo cuestión de tiempo.

Robert Kiener



Ken Scott retiró de un tirón el edredón y saltó de la cama en su casa de Mullan, en plenas Montañas Rocosas, en Idaho. Eran las 6 de la mañana del 7 de enero de 2020, y tenía una misión que cumplir: acababa de oír en la radio que en la estación de esquí de Silver Mountain habían caído más de 40 centímetros de nieve fresca en las últimas 24 horas. Como adicto al esquí que había trabajado en la sector durante los últimos 30 años como socorrista de pistas y vendedor de equipos, estaba claro que Ken no iba a desperdiciar ese enorme montón de nieve polvo. Es para lo que viven los esquiadores veteranos como Ken, quien, a sus 57 años sigue esquiando 100 días al año. Su mujer, Ruth, había pasado tanto tiempo en las pistas como él, pero ese día no podría acompañarlo.

ILUSTRACIÓN: MARK SMITH

Cuando llegó al vestuario de Silver Mountain, Ken se topó con su amiga Rebecca Hurlen-Patano, de 59 años, una exmonitora de esquí que durante más de dos décadas había sido también habitual de esas pistas. Con su marido tenían una empresa de tostado de café, pero ella esquiaba cuando podía. Como miembro del grupo de esquí de Ken, de aspecto atlético y amante de la diversión, tampoco se había podido resistir al atractivo de la nieve recién caída. "¿Lo puedes creer?", le preguntó a Ken mientras se ponían las botas. ¡40 centímetros! ¿Preparado?"

"Totalmente".

Durante la hora siguiente, la pareja hizo varias carreras esquiando bajo un cielo ligeramente nublado, dejando huellas frescas con los esquíes. Ambos tenían ganas de bromear, e iban charlando mientras descendían por las empinadas pistas. Una de las veces, cuando subían en el remonte, se dieron cuenta de que acababan de abrir para los esquiadores la desafiante pista solo para expertos de "*16 to 1*" y otras pistas empinadas, que se encontraban en el Wardner Peak, a 1.900 metros de altura. Había estado cerrada toda la temporada, pero esa mañana se habían puesto 13 cargas explosivas en el pico para eliminar la nieve suelta de sus pendientes más altas y ayudar a prevenir las avalanchas. No había medio de elevación directo hasta la *16 to 1*, así que los esquiadores llegaron hasta allí esquiando entre árboles por la espesa nieve.

"¿Qué opinas?", preguntó Rebecca.

"¡Vamos a intentarlo!", respondió Ken.

MIENTRAS RECORRÍAN EL trayecto por la espesa nieve, Ken y Rebecca reconocieron a otros "habituales" de Silver Mountain que también se dirigían a la pista. Saludaron a Warren Kays, de 68 años, Bill Fuzak, de 62, y Carl Humphreys, de 58. Todos estaban emocionados de ser los primeros de esa temporada en esquiar en la escarpada pendiente con abundante nieve polvo.

Después de que los demás giraran y descendieran por la pista, Rebecca hizo una pausa, miró a Ken



Ken Scott y su amiga de años Rebecca Hurlen-Patano tenían entrenamiento de supervivencia en avalanchas.

FOTOGRAFÍAS: (IZQUIERDA) REBECCA HURLEN-PATANO, CORTESÍA DE KEN SCOTT. (DERECHA) CORTESÍA DE REBECCA HURLEN-PATANO

y le preguntó: "¿Qué tal por aquí? ¿Vamos?" Sus ojos azules resplandecieron y con una enorme sonrisa que mostraba su dentadura en medio de su barbuda cara respondió: "¡Vamosss!"

Justo cuando Rebecca comenzó a bajar, la nieve cedió bajo sus pies. En una milésima de segundo, se dio cuenta de lo que estaba sucediendo. "¡Cuidado! ¡Avalancha!", gritó a Ken, que acababa de lanzarse a la pista detrás de ella. El respondió, con voz de miedo: "¡Dios mío, es verdad!"

Al instante, ambos fueron golpeados por pesados bloques de nieve que los arrastraron y desplazaron unos 150 metros montaña abajo. Rebecca, sentía como si la nieve bajo sus esquíes se hubiera convertido en queso fresco, subiendo a la cresta de la ola y al mismo tiempo descendiendo como una catarata. Sintió que la envolvía, ascendiendo rápidamente por su espalda y sobre sus hombros, y después pesadamente alrededor del cuello. La nieve le cerró el paso por delante y se amontonó alrededor de sus muslos. Estaba atrapada.

Ken también fue barrido pendiente abajo, ya que perdió pie por la fuerza de la nieve. Recordó las lecciones de supervivencia en caso de avalancha

Wardner Peak tiene pistas muy empinadas, incluyendo la "16 a 1", azotada por dos avalanchas aquel día.

que había aprendido como socorrista: "Mantén la cabeza alta. Trata de nadar. Mantente en la parte superior de la nieve". Pero la nieve tenía demasiada fuerza y lo revolcó como a una carga de ropa en un lavarropas. Cuando finalmente se detuvo estaba tumbado sobre el lado izquierdo y casi completamente sepultado, junto a los esquíes y los bastones. Pero a través de los 30 centímetros de nieve que tenía por encima suyo, podía ver la luz del día y mover la mano y el antebrazo derechos. Dentro de la cavidad que su cuerpo había formado, se limpió la nieve de la cara y pensó *puedo respirar. Estoy vivo. Tengo que mantener la calma*.

"HA HABIDO UNA AVALANCHA Y KEN ESTÁ AHÍ. ¡TRAED AYUDA!"

Rebecca había acabado parcialmente sepultada en cuclillas. Retiró la nieve, se las arregló para salir y luego puso en práctica su formación de rescate. Miró hacia arriba, donde había visto a Ken por última vez, y lo llamó. Se sintió aliviada cuando vio salir su bastón de la nieve como respuesta. Estaba a unos tres metros. También llamó a Bill y Warren, y los ubicó más abajo en la pendiente. Estaban parcialmente sepultados, pero



FOTO: REBECCA HURLEN-PATANO

habían sobrevivido. No tenía ni idea de dónde estaba Carl.

Ken había sido sepultado parcialmente por avalanchas cuando había trabajado en el control de mismas en un par de estaciones de esquí de las Montañas Rocosas, pero esta era la peor que había experimentado. No podía moverse mucho bajo el peso de la nieve. Sin embargo, se sentía seguro de que podía sobrevivir a esto: Rebecca ahora sabía dónde estaba, y el rescate era cuestión de tiempo. Con la mano derecha se quitó unos 45 centímetros de nieve de la cara, para poder respirar. Bajo la nieve, normalmente se tardan solo 30 minutos en morir si no se reemplaza el oxígeno. Sabía que respirar su propio dióxido de carbono durante mucho tiempo es venenoso. Así que como le habían enseñado, se centró en oxigenarse respirando pequeñas cantidades para conservar el oxígeno pensando en cosas positivas, manteniendo la calma.

Aunque la adrenalina le recorría el cuerpo, Rebecca sabía que tenía que llegar a los esquiadores y conseguir que salieran de su enterramiento rápidamente para que pudieran respirar. Se centró en lo básico: estamos vivos. Tienes que ser rápida y mantener el control.

Habían pasado varios minutos desde que se había producido la avalancha. Como sabía que Ken estaba

bien, Rebecca se arrastró pendiente abajo para ayudar a Bill Fuzak primero, que estaba enterrado hasta el cuello. Cuando se arrodilló y le retiró la nieve de la cara, el aire estalló de pronto.

¡Boom! Fue un sonido que nadie podría olvidar jamás: una inmensa avalancha, mucho más grande que la primera. Nuevas toneladas de nieve empezaron a descender por la montaña y antes de que Rebecca pudiera darse la vuelta, una pared de nieve le golpeó la espalda. Fue lanzada por encima de la cabeza de Fuzak y arrastrada otros 6 m pendiente abajo. Una vez más, solo quedó parcialmente sepultada; afortunadamente, la mayor parte de la nieve le había pasado por encima y continuado pendiente abajo.

Esta vez, después de liberarse, miró hacia la montaña y se quedó petrificada al darse cuenta de que el paisaje se había transformado por completo. Había inmensos montones de nieve nuevos donde antes no había ninguno.

Todos sus puntos de referencia habían desaparecido. Lo peor de todo, no había señales de Ken, Bill o Warren. Y Carl no había reaparecido. Esta vez sus amigos habían sido verdaderamente sepultados vivos.

Unos 50 rescatadores, incluyendo socorristas y voluntarios, sondearon el terreno en busca de señales de vida.

CUANDO KEN SCOTT escuchó el estruendo, inmediatamente supo lo que estaba sucediendo. Una segunda avalancha. *Estoy muerto*. Aunque no había sido desplazado de su posición anterior, tenía mucha más nieve encima —unos 2,70 metros— su mundo se había vuelto completamente negro y silencioso.

No era la única diferencia. Ahora estaba totalmente inmóvil, y el espacio para respirar que había conseguido despejar antes había desaparecido.

ESTABA TAN PROFUNDAMENTE ENTERRADO QUE SOLO PODÍA MOVER LOS PÁRPADOS.

Recostado aún sobre su lado izquierdo, toneladas de nieve le presionaban tan fuerte que no podía mover nada más que los párpados bajo las gafas, y los dedos de los pies dentro de las botas. No podía ni siquiera mover un dedo, y mucho menos mover el brazo derecho como había podido antes. Era como si estuviera paralizado, sepultado por la nieve. Peor aún, las toneladas de nieve le impedían expandir el pecho lo suficiente como para respirar con normalidad. Intentaba dar pequeñas bocanadas de aire.

Sin embargo, sabía lo que tenía que



FOTO: HANK LUNSFORD

hacer para tratar de sobrevivir una segunda vez: cerró los ojos, prefería concentrar su mente en imágenes que en la oscuridad vacía. Enumeró mentalmente lo que todavía llevaba encima, de la cabeza a los pies: sombrero, gafas, guantes, bastones, botas y esquís. Eso significaba que no había quedado nada en la superficie que los rescatadores pudieran ver. Como los socorristas no tenían ni idea de dónde estaba esquiando el grupo, Rebecca era la única persona que podía localizarlo. Pero ¿estaba bien, o estaba sepultada también? Sabía que sus posibilidades de supervivencia eran pocas; alrededor de tres cuartas partes de las víctimas de avalanchas mueren por asfixia o ahogo. Tendría un 90 por ciento de probabilidades de supervivencia si el rescate llegaba en 15 minutos, pero solo un 30 por ciento de probabilidades si estaba bajo la nieve durante 30 minutos.

Ken trató de combatir el pánico, pero cuando pensó en su familia, su mujer, Ruth, su hija, Tash, y sus nietos, se sintió indefenso. Esa no era la forma en que quería morir.

Su entrenamiento le había enseñado que el pánico no solo era inútil sino peligroso. Hacía que consumieras en exceso un valioso aire. Sin embargo, dejó escapar un grito potente y angustiado en el silencio.

REBECCA SE BAJÓ el cierre de la parka y sacó el teléfono. No tenía el número de la central de rescate, pero sabía el número de algunos empleados. Llamó a Ernie Silva, un socorrista que había visto antes. También era amigo de Ken Scott.

"Hola! ¡Ruby!", contestó, usando el

apodo con el que llamaba a Rebecca, "Cuánto hace que no nos vemos..."

Ella lo cortó. "Ha habido una avalancha y Ken está allí. ¡Trae ayuda!"

También llamó a su amiga Joan Wroe, socorrista voluntaria. Joan le dijo que ya se había enterado de la emergencia por la radio patrulla y que estaba en camino. La noticia se extendió rápidamente y socorristas y esquiadores se dirigieron al lugar de la avalancha con palas y palos de 3 metros utilizados para la búsqueda de cuerpos bajo la nieve.

La última llamada de Rebecca fue rápida para su marido, Terry. Le habló de la avalancha y dijo: "Estoy bien pero no puedo hablar. Por favor, no me llames de nuevo. ¡Tengo que ayudar!" Trepó sobre montones de nieve hasta el lugar donde pensaba que había visto a Ken y Bill antes de la segunda avalancha. Sola en la ladera de la montaña, utilizó las manos enguantadas para cavar frenéticamente en la compacta nieve. Sabía que la vida de sus amigos dependía de ella.

KEN SCOTT DIVAGABA entre el terror y el pánico, dos cosas que no había sentido la primera vez que fue sepultado. Esta segunda vez era mucho peor. Como la cavidad estaba muy comprimida, solo podía dar pequeñas bocanadas de aire, usando el diafragma para ayudarle a inspirar. Luchó para mantenerse positivo centrándose en la respiración.

Pero intentaba mover la cabeza o un dedo y al ver que no podía, entraba en pánico. Con mucha más nieve sobre su cabeza, temía que los rescatadores no pudieran localizarlo. Se le estaba acabando el tiempo. Pensó en su grupo de amigos llamados "los chicos", entre los que se encontraban tres esquiadores de talla mundial que habían perdido la vida en una gran avalancha en Tunnel Creek, en el estado de Washington, ocho años antes.

SINTIÓ UNA SONDA, PERO LUEGO SE FUE Y LA ESPERANZA SE DESVANECIÓ.

UNOS DIEZ MINUTOS después de la segunda avalancha, el enorme terreno de la *16 to 1* era un hervidero con 50 rescatadores, incluidos socorristas de pista vestidos de rojo y voluntarios. Rebecca se mantuvo tranquila y señaló donde pensaba que estaban sepultados sus amigos. Los rescatistas formaron una línea a lo largo de la pendiente, dejando una distancia de 60 centímetros entre uno y otro e insertaron sus sondas en la profunda y gruesa nieve, con la esperanza de palpar y localizar a los esquiadores sepultados. Había un

Superviviente de una doble avalancha: los rescatadores sacan a Ken Scott de lo que temía fuera su tumba en la nieve.



FOTO: REBECCA HURLEN-PATANO

socorrista situado sobre la línea de la sonda que gritaba repetidamente: "¡Sonda a la derecha! ¡Sonda al centro! ¡Sonda a la izquierda ¡Un paso adelante!"

Cuando habían pasado 40 minutos, un rescatador gritó: "¡Pleno!" Bill Fuzak, inconsciente pero vivo, fue rescatado bajo más de 2,70 metros de nieve. Al ver su ubicación, Rebecca tuvo entonces una idea más aproximada de dónde podría estar sepultado Ken. Señaló un lugar a unos tres metros más arriba y, movida por la adrenalina, gritó a los rescatadores, "¡Ahí! ¡Muévanse ahí! ¡Más rápido!"

KEN, QUE LUCHABA por tener oxígeno estaba frustrado. Ya debería estar muerto. Un nuevo sentimiento de calor que sabía era un signo de hipotermia lo tranquilizó. *Pronto estaré dormido, y este infierno habrá terminado.* Luego notó una ligera presión sobre su cadera derecha. ¿Una sonda? Pasó un minuto, luego dos. Había recibido formación sobre cómo utilizar una sonda de rescate y sabía que, si un rescatador golpea algo, deja la sonda en su lugar como marcador. Pero la sonda se había ido y sus esperanzas se desvanecieron.

De repente, vibraciones. La presión sobre su cuerpo parecía estar cambiando. Comenzó a gritar.

En cinco minutos los rescatadores habían descubierto la cara de Ken, con las gafas aún puestas. Dio bocanadas profundas de aire fresco y vio el cielo gris sobre su cabeza con 30 o 40 personas de pie sonriendo, mientras seguían cavando para liberarlo.

Cuando le liberaron los brazos, vio a Rebecca entre los rescatadores y tiró de ella hacia él, apretándola y dejándola casi sin aliento. Con una enorme sonrisa, continuó abrazándola. "No puedo soltarte."

Ken Scott, Bill Fuzak y Warren Kays sobrevivieron, pero otros tres esquiadores, incluyendo Carl Humphreys, fallecieron. Ken no sufrió lesiones importantes, aunque él y Rebecca han recibido ayuda psicológica. Nueve días después de su rescate, Ken estaba esquiando de nuevo.



Una lección de San Valentín

Cuando era niña, me humillaron un 14 de febrero. Ahora que soy profesora, mis alumnos celebran este día con amor.

Melanie McCabe

DEL WASHINGTONPOST.COM

"VOY A CONTARLES una historia", anuncio a mi clase de secundaria.

Todos levantan la vista. Nada calma tan pronto a un grupo de adolescentes parlanchines y hace que suelten sus teléfonos como la promesa de una historia.

"Es una historia de amor. Y de desamor". Hago una pausa dramática. "Y de humillación".

Me miran con ojos como platos. Y añado el remate: "la mía".

¡Atrapados! Cuento esta historia cada febrero desde que empecé a dar clase en 1999. Su poder reside, pienso, en cómo cambia la forma en que mis alumnos me ven. Cualquier omnipotencia que ejerciera como profesora desaparece por un momento. Solo queda una niña de 11 años con los sentimientos destrozados, y cada uno de ellos se indigna por la brutalidad de quien los destrozó.

"Cuando era pequeña", comienzo, "me enamoré perdidamente. Se llamaba David. Era alto, guapo y todo un chico malo, lo que me parecía fascinante. Yo no le gustaba; aún así garabateé su nombre en todo mi diario. 'DT y MM' con corazones gigantes, ya lo imaginan".

Se lo imaginan perfectamente. Las chicas ríen (y recuerdan).

"Era el día de San Valentín, al estilo de primaria. Una madre trajo *cupcakes*. Nuestros padres nos compraron tarjetas variadas de San Valentín para repartir a toda la clase".

"Llegó el día. Puse sobre mi pupitre las tarjetas que había recibido y, entre muchos sobres pequeños, vi

FOTOGRAZIA/GETTY IMAGES

ILUSTRACIÓN: *Tim Bower*

uno enorme salpicado de purpurina. Pensé, emocionada: Uy, ¿a quién le gusto tanto que me ha comprado esta enorme tarjeta de San Valentín? Con manos temblorosas abrí el sobre y saqué un brillante dibujo de una reina en su trono. En el título se leía: 'Para una reina de San Valentín'".

Dirijo una mirada significativa a la clase. "Estaba muerta de emoción. Muy despacio, le di la vuelta a la tarjeta y, al final, vi la firma y casi me desmayo: David. Era demasiado perfecto para ser real".

"Entonces leí lo que había escrito sobre su firma. En letras grandes y desiguales, me había escrito un mensaje especial".

Mis alumnos se acercan expectantes.

"Decía: 'Para la chica más fea de la clase'".

Hay suspiros audibles y bocas abiertas. Algunos bajan la vista a sus pupitres, como si se avergonzaran por mí.

"¿Y qué hiciste?", pregunta algún valiente.

"¿Tú qué crees?", respondo. "Se me llenaron los ojos de lágrimas. Me picaba la nariz y me ardían las mejillas. Estaba destrozada y temía que él y sus amigos estuvieran mirándome, esperando para ver mi reacción".

Asienten con compasión.

"Pues sí, me estropeó el día de San Valentín. Hizo tambalear la poca fe que tenía en mí mucho tiempo. Pero sobreviví. Y ahora me niego a ceder esta fiesta del amor a la maldad de un chico. En cambio, estoy decidida a deshacer la maldad de David". Sonrío. "Y por eso vamos a hacer una fiesta. Una fiesta que celebre la bondad en lugar de la crueldad".

"AUNQUE SEA ALGUIEN QUE UNO NO CONOCE, SIEMPRE HAY ALGO AGRADABLE QUE DECIR".

Se les iluminan los ojos. Están dispuestos a hacer lo que yo les pida. Reparto cartulinas para que hagan buzones personalizados y los pongan en sus pupitres. "No es obligatorio, pero pueden decorarlos. Aquí hay rotuladores".

Unos pocos chicos orgullosos se limitan a garabatear sus nombres, pero casi todos llenan sus buzones de corazones, volutas y letras de fantasía. Confirmo que nadie se divierte más en el colegio que un joven de 18 años al que le dejan volver a tener diez años.

La noche antes de la fiesta, recorto cientos de cuadraditos de papel rosa.

"¿Qué tenemos que escribir?", pregunta alguien cuando los reparto. "¿Tenemos que poner nuestro nombre?", pregunta otro.

"Por supuesto que van a poner sus nombres", digo. "No van a escribir

algo de lo que los avergüence, ¿verdad? El objetivo es escribir cosas positivas y sinceras a todos los de la clase. Aunque sea alguien que uno no conoce, siempre hay algo agradable que decir. Admira su buen gusto para vestir o su habilidad para el básquet. Cuéntales algo divertido que recuerdes de ellos de primaria".

Siempre es un placer ver cómo elaboran sus mensajes. Pongo un CD mixto de viejas canciones y el ambiente en la clase se anima. Llevan el ritmo con los pies. A veces no puedo evitar bailar. Pero la verdadera diversión llega cuando leen lo que les han escrito. Ver a un chico tímido abrir una tarjeta y romper a sonreír merece la pena.

Hace diez años, mi alumno Julio le confesó a una chica llamada Rosa que la quería desde tercero. En los meses siguientes fueron novios, iban de la mano y estaban enamorados. Pero los romances son escasos, y no es lo que me importa. Hay medidas de éxito mucho mejores. Hace cuatro años, un chico llamado Hal me escribió que yo era la única que había notado su depresión unos meses antes y lo mucho que había significado para él. Antiguos alumnos me han contado que guardan sus tarjetas de San Valentín y que a veces las leen cuando están tristes.

Un alumno artista de una generación muy cariñosa dibujó una tarjeta de San Valentín de una reina con la leyenda "Para la chica más bonita de la clase" y todos la firmaron. Aún la tengo colgada junto a mi escritorio.

Tras más de 20 años de docencia, guardo pocas esperanzas de que mis alumnos retengan toda la gramática y el vocabulario que les enseñé. Quizá recuerden un par de libros con cierto gusto, o una tarea de escritura divertida. Pero si lo único que recuerdan de mis clases son las tarjetas de San Valentín que recibieron un lejano mes de febrero, para mí habrá valido la pena.

Los últimos años, este mundo se ha vuelto más feo. En la actualidad nos enfrentamos en las redes sociales a agresores mucho más poderosos y corrosivos que el villano de mi infancia que recuerdo con tanta nitidez.

Si a esto le añadimos la presión por sacar las mejores notas y entrar en una universidad prestigiosa, la vida de mis alumnos de hoy tiene un nivel de estrés mucho mayor que la que yo experimenté hace décadas. Si por un día al año puedo ayudarles a desconectar de todo eso, si puedo crear un entorno en el que sean amables a propósito con los demás, considero que es algo de lo que puedo estar orgullosa.

Y cualquier daño que David pretendiera hacerme hace tantos años ha quedado anulado, muchas veces. Pienso que se asombraría de su legado.

DEL WASHINGTONPOST.COM (13 DE FEBRERO DE 2020), COPYRIGHT © 2020 POR MELANIE MCCABE, ASUTORA DE *HIS OTHER LIFE: SEARCHING FOR MY FATHER, HIS WIFE, AND TENNESSEE WILLIAMS.*

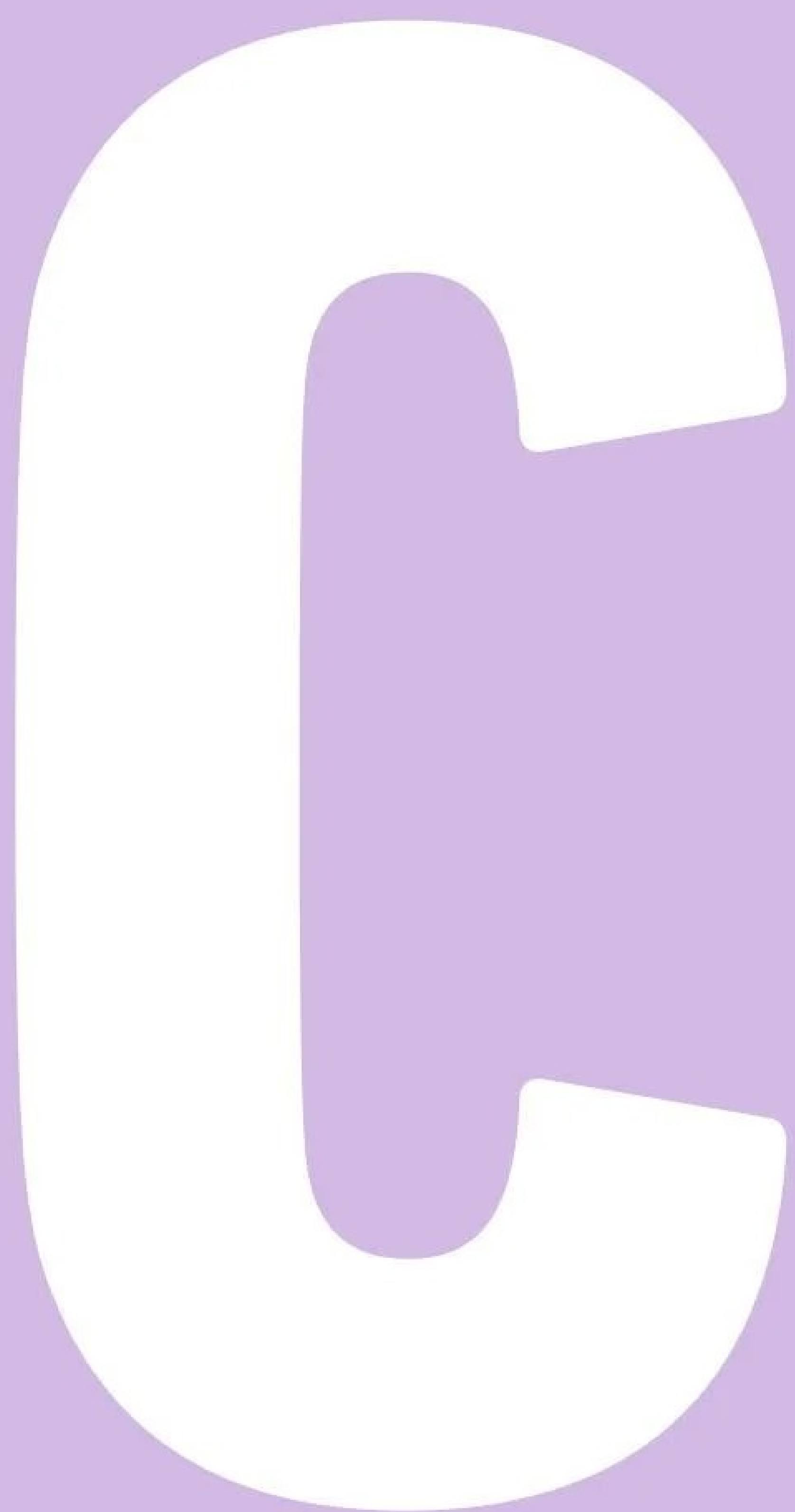


FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

CONOZCA AL CÁNCER DE VEJIGA

La clave es la detección temprana, y eso depende de usted.

Lina Zeldovich



Cuando Frances Dobrowolski detectó sangre en la orina en agosto de 2019, no le dio mucha importancia. Pero más tarde volvió a detectarla y aprovechando que tenía cita con su médico de familia en dos semanas, se lo mencionó. Su médico la remitió inmediatamente a un urólogo, con lo que consiguió salvarle la vida a esta abuela jubilada de 78 años de New Hampshire, en los Estados Unidos. Cuando el urólogo introdujo un tubo con una cámara de video diminuta en su uretra y vejiga (una cistoscopia), inmediatamente vio los tumores cancerosos. Dobrowolski, que pudo seguir la prueba desde una pantalla, también vio los tumores que estaban creciendo desde las paredes de la vejiga hacia el interior. “Estaba invadida”, recuerda.

Frances también se enteró de que el tabaco podría haber sido la causa. “Dejé de fumar hace 13 años, pero fumé dos paquetes al día durante 40 años”, afirma. “Pensé que, si tuviera algo, tendría cáncer de pulmón, pero en su lugar tengo cáncer de vejiga.”

En unos días, Frances se sometió a una intervención para extirpar los tumores, pero semanas más tarde, en las pruebas de seguimiento, la pantalla mostró restos cancerígenos por lo que tuvo que someterse a una segunda cirugía. También comenzó un tratamiento con infusiones de quimioterapia, una vez a la semana durante seis semanas, para matar las células tumorales restantes de su vejiga.

Como su siguiente revisión reveló la existencia de otro tumor, necesitaba más sesiones de quimioterapia. “Gracias a que fui al médico en cuanto me aparecieron los síntomas —dice— y “a que los tumores no se han extendido a los músculos, mi pronóstico es bueno. Soy optimista al respecto”.

APROXIMADAMENTE 550.000 PERSONAS en todo el mundo fueron diagnosticadas de cáncer de vejiga en 2018. En la Argentina, el cáncer de vejiga es el noveno más frecuente. Por año se diagnostican más de 3.600 casos, unos diez nuevos por día, y fallecen unas 1.300 personas de esta enfermedad cada año.

Muchos cánceres de vejiga son altamente tratables como el de Frances. La clave para derrotar la enfermedad es la detección temprana, y ahí es donde las cosas se complican. A diferencia de los cánceres de próstata o de mama, no hay ninguna prueba diagnóstica que detecte un riesgo elevado de cáncer de vejiga, por lo que los pacientes tienen que detectar los signos preocupantes por sí mismos.

SÍNTOMAS

LA SEÑAL MÁS reveladora del cáncer de vejiga es la aparición repentina de sangre en la orina, un síntoma llamado hematuria, que Frances tenía. En cuanto lo detecte, debe llamar al médico, en lugar de esperar a que desaparezca. Es posible que la hematuria no vaya acompañada de dolor, por lo que algunos pacientes esperan que desaparezca sola, perdiendo un tiempo precioso.

CUANDO DEJA DE FUMAR, LA POSIBILIDAD DE DESARROLLAR CÁNCER DE VEJIGA O QUE VUELVA DESCIENDE.

Además de sangre en la orina, los síntomas pueden incluir cambios en la micción, como una sensación de ardor, dolor y aumento en la frecuencia y urgencia. Estos síntomas pueden ser engañosos porque las personas pueden atribuirlos a la edad o a una vejiga hiperactiva, e ignorarlos. Y cuando

finalmente comparten sus preocupaciones con sus médicos de familia, a veces los médicos los confunden con infecciones del tracto urinario (ITU).

FACTORES DE RIESGO, GÉNERO Y EDAD

DE ACUERDO CON la investigación, el tabaquismo es el factor de riesgo más importante en el desarrollo del cáncer de vejiga. Cuando se inhala el humo del tabaco, sus toxinas pasan a través de los pulmones al torrente sanguíneo, son filtradas por los riñones y se concentran con la orina en la vejiga. Esa orina con alto contenido de toxinas puede permanecer en la vejiga durante horas, esencialmente envenenando sus paredes.

ALREDEDOR DEL 75% DE LAS PERSONAS DESARROLLAN EL CÁNCER DE VEJIGA MENOS AGRESIVO.

"Cuando los pacientes dejan de fumar", afirma el doctor Antoine G. Van der Heijden, urólogo del Centro Médico de la Universidad Radboud en Nijmegen, en Países Bajos, "las probabilidades de que el cáncer vuelva o evolucione disminuyen, y la supervivencia aumenta."

Hay más hombres que mujeres que desarrollan cáncer de vejiga. Según las estadísticas, afecta en una relación de tres a uno a más varones que a mujeres y generalmente se presenta en mayores de 55 años de edad. Los médicos piensan que es porque hay más fumadores entre los hombres.

Sin embargo, aunque el cáncer de vejiga afecta a menos mujeres, sus probabilidades de supervivencia son ligeramente inferiores a las de los hombres y podría haber varias razones para ello, afirman los expertos. La enfermedad puede progresar más rápidamente en las mujeres porque las paredes de la vejiga son más delgadas, permitiendo que ciertos tumores se diseminen más fácilmente e invadan otros órganos. Las hormonas como el estrógeno también pueden jugar un papel importante. Y debido a que las mujeres son más susceptibles a las infecciones del tracto urinario, los médicos a menudo malinterpretan sus síntomas.

La mayoría de las mujeres con cáncer cuyo primer síntoma es la aparición de sangre en la orina son inicialmente mal diagnosticadas de ITU, afirma la doctora Renate Pichler, uróloga de la Universidad de Medicina de Innsbruck. Si lo han tratado con varias rondas de antibióticos y la infección no desaparece, no es normal. Es hora de ir al urólogo y hacer una revisión a la vejiga.

La edad no juega un papel relevante en el cáncer de vejiga, pero la media del diagnóstico es de 73 años. "La incidencia más alta se observa en

el grupo de edad de 70 a 75", afirma el Van der Heijden.

TIPOS DE CÁNCER DE VEJIGA

EXISTEN DIFERENCIAS IMPORTANTES entre los tipos de cáncer de vejiga. La mayoría de los pacientes, alrededor del 75 por ciento (incluyendo a Frances Dobrowolski), desarrollan carcinomas uroteliales menos agresivos, que comienzan en las células uroteliales que recubren el interior de la vejiga. La mayoría de estos tumores son protuberancias delgadas, como dedos, que crecen desde la superficie interna de la vejiga hacia su centro hueco en lugar de hacia sus paredes y hacia fuera de la vejiga hacia los tejidos circundantes. Van der Heijden añade que algunos tipos de carcinomas uroteliales pueden ser más agresivos que otros, por lo que los médicos los diferencian por grados que van de cero a cuatro, siendo más invasivos los números más altos.



El cáncer de Frances Dobrowolski fue detectado temprano, y ella es optimista.

El 25 por ciento restante de los pacientes tiene cánceres más agresivos. El carcinoma *in situ*, o CIS, comienza como un tumor no invasivo, pero tiende a crecer y diseminarse más rápidamente y tiene una mayor probabilidad de recurrencia. Casi la mitad de los pacientes con CIS desarrollarán un tumor invasivo en los músculos, dice Van der Heijden.

Ciertos tipos raros de cáncer de vejiga pueden invadir los músculos desde el comienzo. Estos son muy agresivos, pero cada uno constituye solo alrededor del uno por ciento de todos los casos de cáncer de vejiga. El pronóstico y el tratamiento de los pacientes dependen del tipo y estadio de sus tumores.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTOS

COMO FRANCES DESCUBRIÓ, los urólogos, para diagnosticar el cáncer, realizan una cistoscopia que permite al médico ver el revestimiento interior

FOTOGRAFÍA: SAMPAIOWALZ

de la vejiga en una pantalla de ordenador y obtener una muestra para una biopsia. A veces, los médicos también piden una cistoscopia de fluorescencia con un medicamento activado por luz azul para encontrar células anormales. O piden un TAC o resonancia magnética con contraste, que resalta los tumores, lo que permite al médico determinar el tipo y estadio exacto del cáncer presente.

Los cánceres de vejiga no músculo invasivos, como en el caso de Frances, se extirpan mediante un procedimiento llamado resección transuretral del tumor vesical. Se inserta un instrumento delgado en la vejiga a través de la uretra, con un asa de alambre en el extremo para extirpar el tejido tumoral. A continuación, se utiliza un electrodo o láser para destruir las células anormales restantes, que pueden no ser necesariamente parte del tumor.

PARA EL DIAGNÓSTICO, LOS URÓLOGOS USAN UN PROCEDIMIENTO QUE LES PERMITE VER DENTRO DE LA VEJIGA.

Después de la operación, los médicos también pueden usar un catéter para inyectar un medicamento líquido directamente en la vejiga para destruir las restantes células cancerosas. Este tipo de tratamiento se llama terapia intravesical. Los cánceres más agresivos pueden requerir múltiples aplicaciones administradas durante meses e incluso años, con el tratamiento exacto diseñado para abordar el caso específico del paciente.

Los pacientes también deben someterse a revisiones regulares de cistoscopia después de la operación para asegurarse de que el cáncer no vuelva, porque los carcinomas uroteliales tienden a crecer de nuevo. Pero con un cuidadoso y exhaustivo control, se puede evitar que los cánceres futuros arraiguen.

Piet Van Klaveren* da fe. Su lucha contra el cáncer de vejiga comenzó en 1996, cuando detectó sangre en la orina, algo que ignoró al principio. "Como la mayoría de los hombres, lo dejé pasar, esperando que desapareciera por sí solo", recuerda este farmacéutico de 73 años de los Países Bajos. Cuando finalmente se lo mencionó a su médico de cabecera unos meses más tarde, este lo envió inmediatamente a un urólogo, que le diagnosticó un carcinoma urotelial no músculo-invasivo, así que su pronóstico era bueno.

Piet fue operado, pero un año después el cáncer volvió. Esta vez, después de extirpar el tumor, se usó terapia intravesical, inyectando un medicamento de quimioterapia en la vejiga durante un año. Piet permaneció libre de cáncer durante una

*Se ha cambiado el nombre por privacidad.

LA CLAVE PARA ESTAR LIBRE DEL CÁNCER TRAS EL TRATAMIENTO SON LAS REVISIONES PERIÓDICAS Y CITOSCOPIAS.

década hasta que en 2011 volvió a ver sangre en la orina. Y una vez más se sometió a una operación y a terapia intravesical durante cuatro años.

“Hoy no tengo cáncer”, afirma, señalando que las revisiones son clave para mantenerse así. “Me hacen una cistoscopia dos veces al año.”

Pichler dice que los pacientes con tipos de cáncer no músculo-invasivos en estadio temprano también pueden recibir inmunoterapia mediante terapia intravesical, que estimula al sistema inmunitario para que ataque al cáncer.

En el caso de los cánceres y tumores músculo-invasivos que no pueden ser detenidos por estos medios, los médicos pueden recomendar cistectomía radical, que consiste en extirpar la vejiga por completo. Luego pueden construir un conducto que desvía la orina de los riñones a una pequeña bolsa adaptada al cuerpo y que los pacientes vacían manualmente, o pueden reconstruir la vejiga por completo con una porción de intestino delgado del paciente.

“Los médicos tienen que elegir la opción adecuada para cada paciente”, afirma Pichler.

Los expertos dicen que la clave después del tratamiento son las revisiones regulares y las cistoscopias. Por lo general, los urólogos las mandan hacer cada tres meses durante los dos primeros años, cada seis meses durante los tres siguientes, y una vez al año transcurrido ese periodo, dice Pichler.

PARA AQUELLOS QUE observan sangre en su orina por primera vez o que comienzan con infecciones de orina recurrentes, especialmente si nunca las han tenido antes, deben realizarse un examen urológico completo, dice Van der Heijden. Incluso el hecho de tener una ITU real no descarta por completo la posibilidad de tener un tumor, porque los dos pueden coincidir.

Tenga en cuenta este consejo de Van der Heiden: “Las mujeres que repentinamente tienen infecciones urinarias recurrentes, debe acudir obligatoriamente al urólogo. En los hombres, una sola ITU ya es una razón para ser remitido a un urólogo.”



Aroma de temporada

En primavera, al final del día, deberíamos oler a tierra.

MARGARET ATWOOD



ELIMINE SU HUELLA DE INTERNET

Con espías acechando por todas partes, ¿cómo puede mantenerse a salvo? Aquí 25 consejos inteligentes, del editor de HowToGeek.com.

Chris Hoffman

COMO DICE EL REFRÁN: Internet es para siempre. Una vez que uno coloca algo en línea (un número de tarjeta de crédito, una foto graciosa, un comentario con la emoción del momento en redes sociales), puede regresar y atormentarnos.

Pero, ¿cuáles son los riesgos en realidad? "Hay dos escenarios en el peor de los casos", dice Thorin Klosowski, editor de privacidad y seguridad de Wirecutter, un servicio del New York Times que recomienda productos. "El más obvio es un problema de seguridad. La dirección de correo electrónico de todos y los detalles básicos se filtran en algún lugar de la red, y si reutiliza sus contraseñas, una persona sin escrúpulos tendría mayor facilidad de ingresar a sus cuentas".

El problema está empeorando: los casos de robo de identidad subieron a más del doble en 2020, según la Comisión Federal de Comercio de los Estados Unidos, con las pérdidas monetarias reportadas por fraude en general aumentando a 3,3 mil millones de dólares, de los 1,8 mil millones de 2019.

"El segundo peor escenario es más primitivo: la vergüenza", dice Klosowski. Y a veces las heridas a nuestro orgullo son mucho más profundas que solo sonrojarnos por una foto poco favorecedora. "Muchos de nosotros guardamos nuestros pensamientos más íntimos en una aplicación de notas digitales, redactamos correos electrónicos que nunca enviamos o expresamos nuestros sentimientos privados en un mensaje directo a un amigo. Este es el tipo de cosas que pueden filtrarse en línea, ya sea por negligencia de algún proveedor o por la propia falta de conocimiento al momento de configurar las funciones de privacidad, a menudo confusas, en el software y servicios".

Con este tipo de tropiezos, las consecuencias pueden ser graves. Pero usted no ha perdido el poder. Puede defender su privacidad y comenzar a tomar el control, empezando ahora mismo. He aquí cómo hacerlo:

1
Diversifique sus contraseñas

Si siempre usa la misma contraseña, no importa cuán cuidadosamente esté diseñada, es probable que ya esté disponible. El ciberataque a Equifax de 2017, que resultó en la pérdida de 147 millones de registros públicos de estadounidenses, fue un gran escándalo, pero no siempre escuchamos sobre los abusos de menor escala, que son frecuentes. Ocurren cuando los delincuentes compran bases de datos filtradas de nombres de usuario (por lo general direcciones de correo electrónico) y contraseñas en los mercados de la web oscura. Luego, los criminales prueban estas combinaciones con la esperanza de acceder a las otras cuentas de las personas. Así que use una contraseña única y segura para cada cuenta.

FOTO: MICROVONE/GETTY IMAGES (VECTOR CIRCUITO)



El servicio 1Password ofrece un excelente administrador por pocos dólares mensuales. Bitwarden es una buena opción gratuita. O también puede utilizar esta función integrada en su navegador.

3
Descubra si los delincuentes tienen su información

Visite HaveIBeenPwned.com para ver si su dirección de correo electrónico, número de teléfono o contraseñas están en las bases de datos filtradas, disponibles para delincuentes. Spoiler: es probable que su información ya ha sido presa de múltiples filtraciones. (Las filtraciones en HaveIBeenPwned son solo la punta del iceberg de todo lo que se puede robar.)

2
Utilice un administrador de contraseñas

¿Cómo podría recordar todas sus contraseñas? No puede. Pero si solicita la ayuda de un administrador de contraseñas, solo necesita recordar una sola para este. La herramienta hará el resto, creando claves seguras y completándolas de manera automática por usted.

4
Elimine cuentas antiguas

Es común que tenga muchas cuentas en línea que ya no use, y es posible que contengan información personal. Bórrelas. No deje ningún detalle que haya compartido, porque los criminales pueden descubrirlos o si una empresa sin valores compra y abusa de sus datos, llegarían utilizarse de forma indebida.

Para saber cómo eliminar una cuenta, realice una búsqueda en la red de algo como: “eliminar una cuenta de correo electrónico anterior”. También puede visitar JustDelete.me, que ofrece instrucciones para borrar muchos tipos diferentes de cuentas. O navegue en el mismo sitio de la empresa: consulte sus páginas de soporte en línea o comunícate con el servicio de atención al cliente y solicite la eliminación de su información.

5
Busque las cuentas pasadas de las que debe deshacerse

Quizá no recuerde todas las cuentas que ha creado a lo largo de su vida en línea. Para encontrar toda esa información que tal vez quiera eliminar, busque en sus correos electrónicos términos como “bienvenido”, “verificar”, “tu cuenta” y “prueba gratuita”. Aquellos mensajes que aparezcan le recordarán los sitios donde llegó a registrarse y luego podrá elegir de lo que quiere deshacerte.

Es incluso más fácil si ya rastrea sus contraseñas con un administrador. Tan solo desplácese por la lista del servicio que utilice para encontrar las cuentas que ya no usa.

6
Descargue sus datos

Borrar una cuenta no significa que va a perder todo lo que tenía en ella. Por ejemplo, puede descargar con facilidad todos los datos asociados con una cuenta de Facebook o Google y hacer lo que quiera con ellos. Solo asegúrese de mantener copias de seguridad de todo lo que considere importante.



7
Elimine también los correos electrónicos antiguos

¿En verdad necesita conservar los correos electrónicos viejos para siempre? Contienen muchos datos personales que podrían ser útiles para los ladrones de identidad.

Además, bajo la Ley de Privacidad de Comunicaciones Electrónicas de 1986 de Estados Unidos, los correos almacenados en un servidor, como Gmail, se consideran "abandonados" después de 180 días y el gobierno puede acceder a ellos sin una orden judicial. A pesar del acuerdo bipartidista y un voto unánime en la Cámara estadounidense para aprobar la Ley de Privacidad del Correo Electrónico en 2016, que resolvería este vacío legal, el proyecto de ley no ha sido aprobado por el senado.

Considere eliminar todos estos mensajes del pasado; si lo siente necesario puede descargar una copia antes de hacerlo. Esto protege su correspondencia tanto de los piratas informáticos como de la vigilancia gubernamental sin orden judicial.

8
Busque sus nombres de usuario en línea

Utilice un motor de búsqueda para rastrear su nombre, así como los nombres de usuario que haya empleado. Los resultados le muestran dónde aparece en la red pública. Es probable que se muestren sus perfiles de redes sociales. Eso significa que también aparecerán para otras personas que lo busquen.

9
Oculte sus perfiles de redes sociales de los motores de búsqueda

¿Quiere borrar estos datos personales de Internet? Puede hacer que sus cuentas desaparezcan de los resultados del motor de búsqueda visitando cada uno de los sitios que aparecieron en su investigación inicial y cambiando la configuración de privacidad. Cada servicio funciona de manera un tanto diferente; para guiarse, busque "configuración de privacidad" y el nombre de cada página. Mientras hace esta limpieza, puede aprovechar para eliminar los comentarios que haya publicado, borrar cuentas o solicitar a los sitios web que eliminen su información personal.

10
Tome el control de la configuración de privacidad de sus redes sociales

También es posible que quiera restringir quién puede ver lo que publica en las diversas redes sociales. Por ejemplo, en Facebook se puede limitar quién puede encontrarnos, quién verá lo que se publica y qué

datos comparte esta plataforma sobre usted con otras empresas. Para comenzar, vaya a la página de inicio de esta red y haga clic en la flecha hacia abajo en la esquina superior derecha, luego seleccione Configuración y privacidad. Puede encontrar una buena guía (en inglés) sobre la configuración de privacidad de Facebook en consumerreports.org/privacy/facebook-privacy-settings.

11
Elimine publicaciones antiguas de redes sociales

Facebook se creó en 2004. A estas alturas, los estudiantes que compartieron las fotos de sus fiestas en esta red social en su juventud tienen más de 30 años. Por fortuna, Facebook cuenta con la función Administrar actividad, la cual permite eliminar o archivar publicaciones anteriores a una fecha determinada. Instagram también deja borrar o archivar publicaciones individuales. Solo usted puede ver las cosas que archivó en cualquiera de las plataformas.

Twitter no tiene una forma propia de eliminar tuits antiguos, pero algunas herramientas de terceros como TweetDelete pueden hacerlo, ya sea de forma automática o según los criterios específicos que usted establezca. La mencionada es incluso capaz de ocultar los tuits de otros usuarios a los que haya dado "me gusta" en este medio.

12
Opte por no participar en los sitios web "buscadores de personas"

Más allá de las redes sociales, muchísimas páginas de "buscadores de personas" albergan bases de datos llenas de información personal. Esto incluye nombres, direcciones, edades, números de teléfono e incluso registros judiciales. Estos servicios suelen recopilar esta información a través de registros públicos y no siempre son precisos.

Puede salirse de ellos, pero tendrá que hacerlo desde cada servicio por separado. Tome en cuenta que las empresas pueden tener la opción de incluirlo de nuevo, por lo que quizá deba repetir el proceso más de una vez.

Servicios como PrivacyDuck y DeleteMe prometen hacer el trabajo por usted, pero cuestan cientos de dólares al año y no abarcan todos los buscadores de personas, por lo que tal vez no valgan la pena, a menos que sea una figura pública o esté siendo acosado de forma activa.

13
Infórmese sobre las leyes de privacidad en línea en su lugar de residencia

El Internet y las redes sociales son algo relativamente nuevo, por lo que existen diversos vacíos legales que se siguen modificando a la fecha. Trate de mantenerse al día sobre cómo



protege su privacidad el país o estado donde vive.

14

Busque con DuckDuckGo

Para limitar los datos recopilados sobre usted en el futuro, utilice un motor de búsqueda más privado, como DuckDuckGo. Conviértalo en su buscador predeterminado en todos sus dispositivos yendo a duckduckgo.com y haciendo clic en el botón “agregar”. A diferencia de Google y otros sitios de renombre, esta herramienta no rastrea sus búsquedas ni las vincula con usted, por lo que tampoco le mostrará anuncios dirigidos ni resultados de búsqueda personalizados.

15

Pida a Google que deje de rastrearlo

Incluso si desea seguir usando Google, puede activar más configuraciones de privacidad para evitar que el gigante de Internet rastree todas sus búsquedas, lo que hace en automático cada vez que inicia sesión en esta plataforma (mientras usa Gmail, por ejemplo). Incluso YouTube, que es propiedad de dicha empresa, rastrea un historial de videos.

Pero este seguimiento es opcional. Puede decirle a Google que deje de recopilar estos datos en el futuro y que elimine lo que ya tenga guardado. Para hacerlo, visite la página Mi actividad.

Para llegar ahí, haga clic en su foto de perfil de Google, vaya a Administrar tu cuenta de Google y, en el panel de navegación de la izquierda, haga clic en Datos y privacidad. Luego, en Configuración del historial, haga clic en Mi actividad y desactive cualquier dato que no desee guardar.



16
Limite quién tiene su historial de ubicaciones

Algo más que Google puede rastrear sobre usted, a menos que le indique que no lo haga, es su historial de ubicaciones. Dependiendo de su configuración, esta herramienta puede almacenar para siempre los lugares donde ha estado, creando una base de datos de sus movimientos.

El buscador más popular es capaz de recopilar esta información a través de teléfonos inteligentes con su sistema operativo Android, o si instala la aplicación Google Maps en un iPhone y le da acceso a la ubicación.

Le decimos cómo detenerlo: en la página Mi actividad, seleccione la opción para pausar la recopilación de su ubicación y elimine los datos de ubicación recopilados o pídale a Google que los borre en automático.

17
Configure la privacidad de su navegador

Las cookies del navegador son información que los sitios web pueden almacenar para rastrearlo. Chrome se está olvidando de las cookies y se está acercando a una tecnología llamada "FLoC", que en esencia hace que el navegador rastree su historial de búsqueda e informe de sus intereses generales a diversas páginas para que puedan ofrecerle anuncios basados en sus gustos percibidos.

Se puede limitar este seguimiento con bloqueadores de anuncios y otras extensiones. Pero puede ser rastreado de diversas formas, como a través de su dirección IP, un número que identifica su conexión a Internet en línea. (Es probable que todos los dispositivos de su red doméstica compartan la misma dirección IP). Una forma de ocultarla es con una VPN.

18
Use una VPN

Una VPN, siglas en inglés para "red privada virtual", crea un túnel seguro al mundo digital, pues actúa como intermediario entre usted y su proveedor de servicios de Internet, al encriptar su conexión. Con una VPN, la compañía que le da acceso en línea no puede ver a qué sitios web entra y en las páginas en las que navega solo puede ver la dirección IP de la VPN, no su IP personal.

Si alguna vez ha trabajado a distancia, es probable que haya utilizado la VPN de su empresa. La privacidad que proporcionan es atractiva no solo para las empresas, sino también para los opositores en países represivos como China, para eludir la censura de Internet y proteger su actividad en la red. Al elegir una VPN, investigue, busque reseñas independientes y asegúrese de que sea una confiable. Wirecutter recomienda Mullvad y también sugiere el servicio IVPN para aquellos que utilizan varios dispositivos a la vez. Operar con estos medios cuesta dinero, por lo que si son gratuitos no son muy confiables e incluso pueden vender sus datos para obtener ganancias. Una buena VPN por lo general cobra una tarifa de suscripción, y casi siempre es poco dinero al mes.

19
Manténgase incógnito

Una VPN no es una fórmula mágica. Es solo una pieza del rompecabezas. Supongamos que se conecta con una, visita el sitio web de Google e inicia sesión en su cuenta de esta plataforma. Ahora esa empresa sabe quién es. Incluso si no inicia una sesión, las páginas pueden verificar las cookies de su navegador para vincular su actividad de VPN a su navegación anterior.

Utilice el modo privado del programa con el que se mueve en Internet para proteger mejor su privacidad mientras emplea una VPN. Por ejemplo, para mantenerse incógnito en Chrome, haga clic en el menú de Archivo y seleccione Nueva ventana de incógnito. En Firefox, elija Nueva ventana privada.

20
Cambie a aplicaciones amigables con la privacidad

Al igual que los sitios web, las aplicaciones de nuestros teléfonos recopilan datos sobre nosotros. Hasta hace poco, saber de qué manera varias empresas utilizan esos datos significaba

leer largas y tediosas políticas de privacidad. Pero ahora es un poco más fácil gracias a las nuevas funciones, como las etiquetas de privacidad en la App Store de Apple, las cuales le indican qué tipo de información recopila una aplicación antes de instalarla. Por lo general, hay varias aplicaciones para los mismos fines, así que seleccione aquellas que recopilen menos.

21
Busque el cifrado de extremo a extremo

Para mejorar la privacidad en línea, busque servicios que utilicen cifrado de extremo a extremo. Con este tipo de seguridad, solo usted y las personas con las que se comunica pueden ver sus datos. Por ejemplo, los iMessages de Apple lo usan (cuando dos usuarios se envían mensajes de texto entre sí, busque los cuadros de chat azules, en lugar de los mensajes de texto verdes, que indican que ese usuario no es de Apple). Los sitios que emplean cifrado de extremo a extremo a menudo lo comunican para hacer publicidad de su seguridad mejorada. Una aplicación de comunicación que utiliza cifrado de extremo a extremo es Signal. Propiedad de una organización sin fines de lucro y popular entre los activistas de todo el mundo, funciona tanto en productos de Apple como de Android.

22
Aproveche las nuevas funciones de privacidad implementadas por Apple

Apple ha sido líder en la introducción de funciones de privacidad y, en tiempos recientes, la compañía añadió aún más con los sistemas operativos más nuevos, como iOS 15, iPadOS 15 y macOS Monterey. La mayoría de estas funciones requieren iCloud+, un plan



de almacenamiento iCloud de pago adicional. El servicio incluido iCloud Private Relay funciona de manera similar a una VPN: lleva el tráfico de navegación de Safari a través de un servidor anónimo. Las páginas sabrán la región general en la que está, pero no verán su dirección IP única mientras navega..

23
Proteja su correo

Incluso si no paga por iCloud+, asegúrese de buscar la función de protección de privacidad del correo que aparece la primera vez que abre la aplicación Apple Mail. Esto lo ayudará a bloquear los píxeles de seguimiento, evitando que las personas (y las empresas anunciantes) vean cuándo abrió sus correos electrónicos. Cuando cargue imágenes a correos, Apple ocultará su dirección a los rastreadores.

24
Borre los detalles de pago guardados

Evite guardar sus datos de pago en sitios de compras en línea. Es cierto que hacerlo facilita comprar las cosas que desea, pero también ayuda a que los delincuentes accedan a sus cuentas y compren cosas como si fueran usted.

Es posible que quiera mantener registrada una tarjeta en Amazon u otros sitios en los que compra con frecuencia, pero trate de no hacerlo en sitios web más pequeños que usa solo de vez en cuando.

25
Tenga cuidado al compartir información

Piénselo dos veces antes de compartir sus datos personales en cualquier lugar del Internet. Aunque la información que solicitan muchos sitios puede parecer intrascendente en ese momento, en realidad, los datos personales, como su cumpleaños o la ciudad en la que nació, son justo el tipo de datos que debe vigilar con cuidado, ya que suelen ser las respuestas a sus preguntas de seguridad.

Peor aún, si un criminal se apodera de su fecha de nacimiento y la ciudad donde nació, se vuelve más sencillo adivinar más datos. En 2011, la Administración del Seguro Social de Estados Unidos comenzó a elegir al azar los números, pero antes se determinaban por el lugar y la hora de nacimiento.

LAS PREOCUPACIONES SOBRE la privacidad en línea no se refieren solo a la privacidad en Internet, sino a la de todas las facetas de nuestras vidas.

Sí, es demasiada información para entenderla por completo. Pero conocer la magnitud del problema y dar estos pasos tan factibles es un buen comienzo.



Solo un **beso**

La pandemia del Coronavirus nos ha hecho mantener la distancia, pero los besos y el contacto físico siguen siendo necesarios.

Cornelia Kumfert

Los bebés son demasiado pequeños para entender lo que decimos, pero sí entienden el lenguaje del tacto. El tierno beso de una madre en los piececitos de su bebé es una silenciosa declaración de amor que da al niño una sensación de seguridad. Las caricias y los besos son algunos de los factores más importantes para el desarrollo de la primera infancia. Los investigadores afirman que los niños que son abrazados y besados habitualmente suelen desarrollarse mejor.









Uno de los besos más famosos de la historia de la humanidad no tiene nada que ver con el amor. Aún hoy se considera un símbolo de traición: el beso de Judas. Según la Biblia, Judas Iscariote aceptó identificar a Jesús con un beso en el Huerto de Getsemaní, un acto de traición que lo delató ante los invasores romanos.

El beso del gurami no es precisamente romántico. Así es como este pez ornamental del sudeste asiático libra batallas territoriales. Los rivales se enfrentan, presionan sus hocicos y luego intentan apartar a su oponente. Pero en este maratón de besos, ninguno de los contendientes resulta herido de gravedad.

Esta pareja alcanzó fama internacional gracias a un beso en Times Square de Nueva York, ¡aunque ni siquiera se conocían! En 1945, el joven marino se acercó a una enfermera y la besó apasionadamente tras conocerse la noticia de la rendición de los japoneses en la Segunda Guerra Mundial, justo delante del objetivo de Alfred Eisenstaedt. La instantánea se convirtió probablemente en su foto más famosa.

Un inocente beso hizo llorar a millones de espectadores en los años 80. En la película *E.T.*, tres hermanos se hacen amigos de un extraterrestre y le ayudan a volver a casa. Cuando se despiden, la pequeña Gertie lanza un mensaje muy actual con su beso: la amistad no tiene fronteras.



FOTOS: (APERTURA ANTERIOR) © SOLSTOCK/GETTY IMAGES; (IZQUIERDA, EN SENTIDO HORARIO): © MONDADORI PORTFOLIO/HULTON FINE ART COLLECTION/ GETTY IMAGES; © PICTURE-ALLIANCE/DPA; © GABRIEL BOUYS/AFP VIA GETTY IMAGES; © SUNSET BOULEVARD/CORBIS VIA GETTY IMAGES







◤ **Tras este beso** fraternal en 1979 entre Leonid Brezhnev y Erich Honecker, jefes de gobierno de la Unión Soviética y la RDA, se quería reflejar la solidaridad entre las dos alas socialistas. Dmitri Vrubel pintó el beso en los restos del Muro de Berlín, la East Side Gallery, 11 años después, transformándolo en símbolo de la caída del Muro.

▲ **El Papa Juan Pablo II** dio un beso simbólico de bendición en cada país en el que entró. En la foto, en el aeropuerto de Auckland en 1986. Fue su primera y única visita a Nueva Zelanda. Fallecido en abril de 2005, bendijo un total de 129 países.

◀ **Al besar la mano de una dama,** un caballero demuestra su profundo aprecio. Pero los labios no deben tocar realmente el dorso de la mano. El beso y la reverencia que lo acompaña son meramente sugeridos. Leonardo DiCaprio no siempre respetaba la etiqueta y esto era un

FOTOS: (ARRIBA IZQUIERDA) © MARA BRANDL/PICTURE ALLIANCE/IMAGEBROKER; (ARRIBA DERECHA) © JEAN-CLAUDE DELMAS/AFP VIA GETTY IMAGES; (ABAJO) © PICTURE ALLIANCE





problema para Claire Danes, sobre todo cuando la cámara no grababa en *Romeo y Julieta*. Se rumorea que se enfadó muchísimo por las numerosas bromas que le hizo su compañero de rodaje.

◥ **Besar libera** hormonas de la felicidad y refuerza el sistema inmunitario. Pero eso no explica por qué a los deportistas de élite les gusta besar sus trofeos. El tenista Andy Murray probablemente estaba encantado de ganar Wimbledon. En 2013, se convirtió en el primer británico en ganar el torneo de tenis en más de 70 años.

▶ **Un prado de flores y** dos amantes entrelazados: *El beso* de Gustav Klimt fue inmediatamente adquirido por el Gobierno austriaco cuando se expuso por primera vez al público. Adornada con pan de oro, esta obra maestra está considerada como uno de los cuadros más famosos de la República Alpina.



FOTOS: (ARRIBA DERECHA) © PICTURE ALLIANCE/AP PHOTO/KIRSTY WIGGLESWORTH; (ABAJO DERECHA) © GRAPHICAARTIS/GETTY IMAGES



LA DIETA DEL AYUNO INTERMITENTE

Esta popular tendencia funciona bien para controlar el peso, pero sus beneficios podrían ir más allá.

Rozalynn S. Frazier

Jerico C. se sorprendió cuando empezó a engordar de pronto. Natural de Nueva York, le encantaba caminar por la ciudad y solía comer lo que quería cuando quería y mantenerse relativamente delgado. Pero entonces se trasladó a California, lo que supuso tener que usar más el auto y caminar menos. Su trabajo en ventas publicitarias conllevaba muchas cenas de empresa y acostarse más tarde. Con dos niños tenía poco tiempo para pensar en comida saludable, y las reuniones con su extensa familia filipina se traducían en un montón de comilonas. “Cuando recibes a alguien en tu casa, se convierte en una fiesta automáticamente”, afirma. A los 40 años, pesaba 90 kilos y medía 1,82 metros.

En las redes sociales vio que un amigo había adelgazado unos 30 kilos. ¿Cómo lo había hecho?, se preguntó.

La respuesta era el ayuno intermitente: ayunar completamente durante ciertos períodos de tiempo y el resto del tiempo comer prácticamente cualquier cosa que quiera. Esto puede significar ayunar durante partes de un día, un día completo o dos días a la semana. Jerico decidió probar el plan 18:6: ayunar 6 horas seguidas, por ejemplo, desde el mediodía hasta las 6 de la tarde, después comer lo que quiera y luego pasar las siguientes 18 horas sin comer (pero pudiendo beber agua, café, té y otras bebidas no calóricas sin límite). Dos años y medio más tarde y después de haber perdido 12,5 kilos (kilo arriba kilo abajo debido a la pandemia), Jerico asegura “me gusta mucho”. “Me ha hecho darme cuenta de que nuestro apetito está más ligado al hecho de ver comida que a necesitarla realmente. Aunque extraño el desayuno. De hecho, normalmente lo tomo en la cena.”

Nadie diría que el ayuno intermitente es fácil, pero tiene muchas ventajas. No hay que contar calorías,

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

resistirse a los aperitivos, suprimir grupos de alimentos, o superar las restricciones de otras dietas. En vez de centrarse en lo que se come, así como en la dieta de Paleo (fuera alimentos procesados, cereales, o azúcar), la Atkins (dieta baja en carbohidratos), la Whole30 (nada de azúcar, alcohol, cereales, lácteos y legumbres), y otros regímenes, el ayuno intermitente pone el énfasis en cuándo uno come.

"En vez de decir 'coma menos', les decimos que no coman después de las 6 de la tarde", dice Elisabetta Politi, dietista y directora de nutrición del *Duke Diet and Fitness Center* en Carolina del Norte. "Para aquellos que tienen disciplina, funciona."



EL AYUNO INTERMITENTE PODRÍA EVITAR ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS.

Independientemente de cuánto dure el ayuno, el impacto metabólico en su cuerpo es similar. Generalmente, cuando comemos, nuestros cuerpos descomponen los carbohidratos y los convierten en una forma de azúcar conocida como glucosa, uno de los combustibles preferidos del cuerpo. La glucosa no utilizada se almacena para su uso posterior en el hígado. Así que si toma tres comidas al día, su cuerpo siempre tiene energía disponible así como una reserva de la que tirar.

Pero cuando ayuna, ts cuerpo no recibe un flujo constante de comida para convertir en energía. Eso significa que tiene que aprovechar sus reservas. Después de unas ocho horas, agota la glucosa almacenada y necesita otra fuente de energía.

Es entonces cuando el cuerpo comienza a quemar grasa para obtener combustible, explica Mark P. Mattson, profesor adjunto de neurociencia en la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins, en Baltimore. Esto, junto a que probablemente está consumiendo menos calorías durante un periodo de alimentación más corto, va a ayudar a reducir su peso.

Pero a medida que la dieta se ha ido haciendo más popular, los estudios

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES

han descubierto que sus beneficios se extienden más allá.

La investigación publicada en *Nutrition Journal* reveló que el ayuno intermitente reduce el colesterol LDL que bloquea las arterias, así como el triacilglicerol, que causa el endurecimiento y engrosamiento de las mismas, ambos factores principales en la enfermedad cardíaca. Un estudio realizado en 2019 en el *New England Journal of Medicine* reveló que el ayuno intermitente podría evitar enfermedades neurológicas como el Alzheimer, el Parkinson y el Huntington. La teoría: las placas que obstruyen las neuronas en el cerebro se alimentan de glucosa.

No es sorprendente que la reducción de glucosa también beneficie a las personas con diabetes. Un estudio publicado en 2018 en *JAMA Network Open* mostró que la dieta 5:2 (limitar las calorías a 500 o 600 al día durante dos días y comer regularmente durante cinco días) da resultados en pérdida de peso y mejora el control del azúcar en sangre en las personas con diabetes tipo 2. Estos ayunos pueden promover la autofagia, una limpieza celular profunda que permite que el cuerpo purgue las células viejas y dañadas y las reemplace por nuevas.

Dicho esto, el ayuno intermitente no es milagroso, y como con cualquier dieta estricta, debe consultar al médico y sopesar los beneficios con los potenciales efectos secundarios. Las personas con diabetes, enfermedades del corazón o gota deben saber que la falta de alimentos provoca fuertes caídas en el azúcar en sangre.

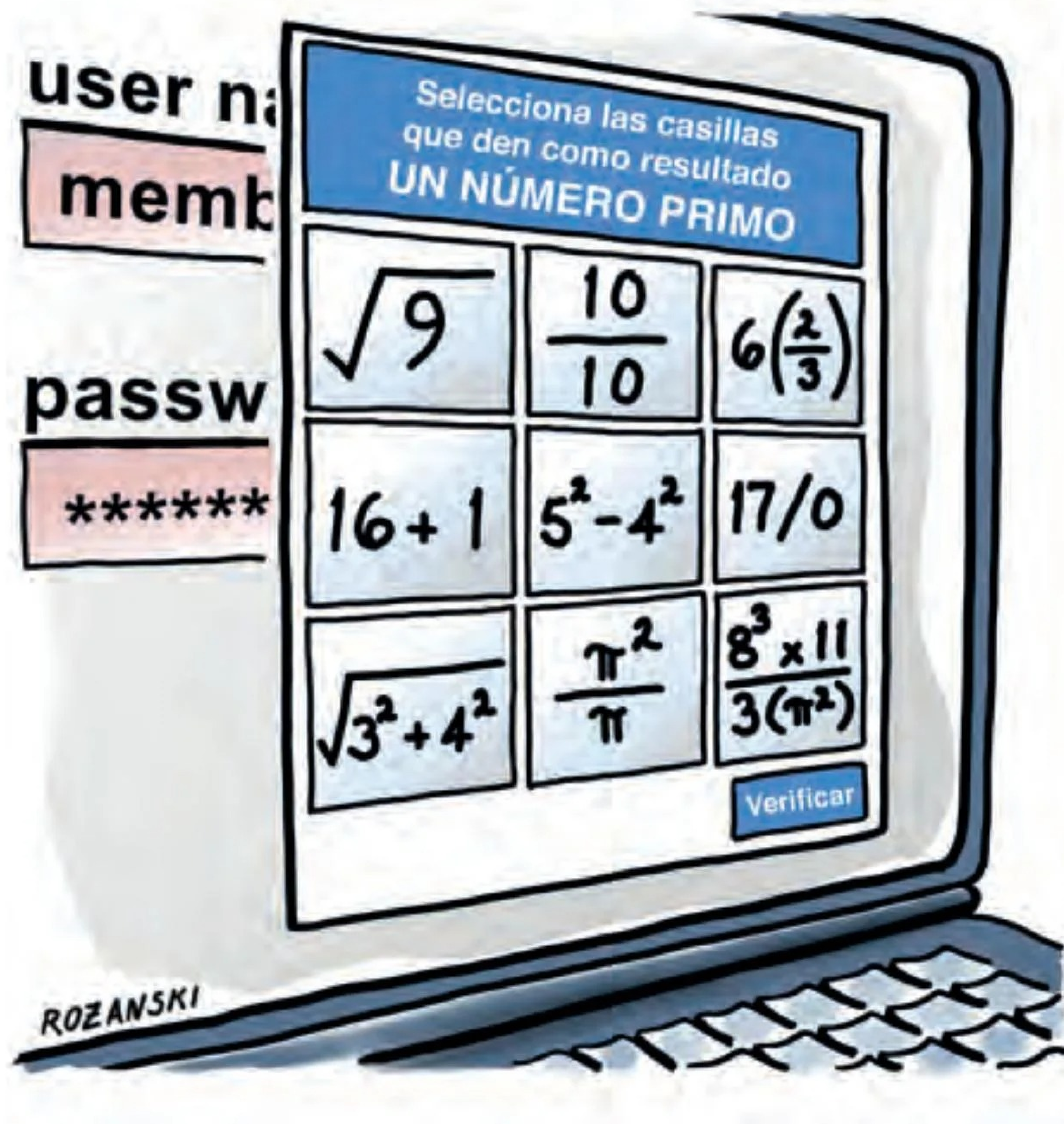
Todos los tipos de ayuno pueden causar dolores de cabeza, desmayos, debilidad y deshidratación, dice el doctor Scott Kahan, director del Centro Nacional del Peso y Bienestar en Washington, DC. En algunos casos, el ayuno intermitente podría resultar contraproducente y producir un aumento del apetito compulsivo, así como a ralentizar el metabolismo. Además, un ensayo aleatorio publicado en 2020 en el *Journal of the American Medical Association* reveló que los que ayunaban perdían más peso del músculo magro que de grasa.

Por último, si está bajo altos niveles de estrés o bajo entrenamiento atlético intenso, evítelo. En particular, debe evitar el ayuno 36:12, en el que se come durante 12 horas de forma ilimitada y después no se consume ninguna caloría durante 36 horas.

"Cuando hace cualquier tipo de ayuno, parte del beneficio procede de la suave exigencia a la que se somete al cuerpo; como cuando hace pesas, que daña al músculo para hacerlo más fuerte", afirma Robin Foroutan, dietista de medicina integral de Nueva York. "Con el ayuno, uno somete al cuerpo a tensión, pero como respuesta, este se vuelve más fuerte." Y, si cumple el plan, puede adelgazar también.

Con información de Denise Mann, Kim Fredericks y Corey Whelan.





Seguridad de inicio de sesión para genios.

En el primer año de secundaria, dos compañeros míos robaron el libro de la maestra donde venían las respuestas de un examen. Sin embargo, ella se enteró de que habían hecho trampa. ¿Cómo lo supo?

Porque ambos escribieron “Las respuestas pueden variar” en algunas de las preguntas.

—COLLEGECONFIDENTIAL.COM

Vivir en un departamento a menudo implica tener poca privacidad. Me di cuenta de eso un día que mi gatito se puso a correr por toda la habitación, subiendo en los estantes y el tocador mientras yo me alistaba para ir a trabajar. Cuando me colmó la paciencia, le grité:

—¡Ya cállate! ¡Me estás volviendo loca!

Segundos después, una voz masculina proveniente del piso de

ILUSTRACIÓN: ALAN ROZANSKI

En una taza normal caben 250 mililitros de líquido. Pero si un niño lo derrama, ese número aumenta a 8 litros.

—@HOMEWITHPEANUT

arriba respondió:

—¡De acuerdo, ya me callo!

—LADONNA DANIELSON, *Estados Unidos*

Policía: ¿Por qué razón viró de manera tan brusca?

Yo: Es que se me cayó una papa frita bajo el asiento.

Policía: ¿Y?

Yo: Pues tenía que recogerla.

—@THEDREAMGHOUL

Todo lo que sé sobre el mercado de valores se debe a que, por accidente, busqué en *Google* dos o tres letras cuando quería escribir un sitio web completo.

—ASHLEY HAMILTON, *conductora de podcast*

Cierta vez mi papá, que es médico, se disponía a comer un platón de ostras crudas y ofreció compartirlas conmigo. Justo cuando estaba a punto de hincarles el diente, él tomó una, la revisó y dijo: "Me recuerdan a unas amígdalas infectadas". Y esa es la historia de cómo mi padre acabó comiéndose él solo todo el platón de ostras.

—CHRIS TWYEFFORT, *Estados Unidos*

Cuando las personas se enteran de que mi esposo y yo celebramos 60 años de matrimonio, siempre nos preguntan cuál es el secreto de una unión tan larga y próspera. En respuesta, mi marido sonríe con ternura, vuelve la cabeza hacia mí y dice: "Es que los dos me amamos".

—MARIAN PITCHER, *Estados Unidos*

El padre del amigo de mi hijo llamó a casa y pidió hablar con su hijo, de once años, que había venido a jugar.

—Hola, papá —dijo su hijo.

Quiero que vuelvas a casa CUANTO ANTES —pudimos escuchar a su papá decir—. ¡Necesito ayuda con tu tarea!

—MICHA BRY

Él: Creo que deberíamos ver a otras personas.

Yo: No estoy de acuerdo. Creo que deberíamos terminar nuestra relación y estar los dos solos.

—@GINNYHOGAN_

La humedad es solo una forma elegante de decir que hasta el aire suda.

—@DARLAINKY

Si me escucha contando la misma historiados veces, déjelo ir. Solo tengo seis recuerdos, y todos se turnan.

—@JZUX

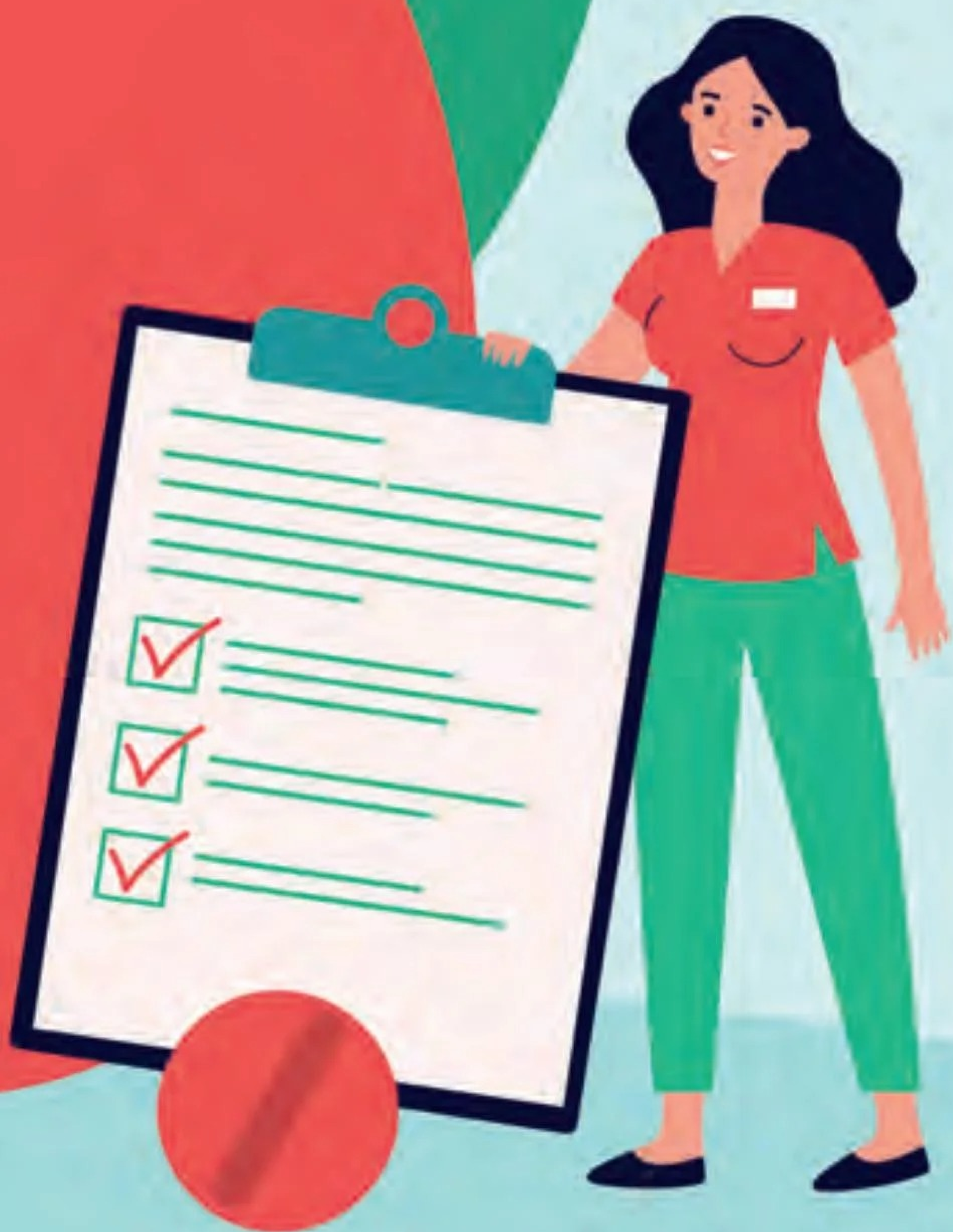
¿Cómo van a festejar el día de los enamorados?

—Bueno, criando a tres chicos.

—@NOT_THENANNY



CÓMO COMBATIR LA INSUFICIENCIA RENAL



Los síntomas son imprecisos. Le contamos todo lo que necesita saber sobre este problema.

Lisa Fields

D

DICK DE JONGE solía ir a trabajar en bicicleta todos los días, pero en 2014, advirtió que comenzaba a avanzar cada vez más lento. "Pensé que algo en la bicicleta no funcionaba bien", recuerda este hombre holandés de 69 años. Pero era él quien se desaceleraba: no lo sabía, pero había perdido gran parte de la función renal. Una noche se acostó, agotado, y durmió dos días seguidos.

Preocupado, fue al médico. Su tensión estaba tan alta que lo mandaron al hospital, donde un análisis de orina confirmó problemas de riñón. De Jonge tenía cáncer en un riñón y el otro funcionaba solo al siete por ciento.

AUNQUE MUCHAS personas no detectan su presencia, la insuficiencia renal no discrimina: afecta a hombres y mujeres de cualquier edad y origen étnico. El año pasado se convirtió en la décima causa de muerte global, según datos de la Organización Mundial de la Salud, escalando posiciones desde 2019, cuando se situaba en el décimo tercer puesto. Según algunas estimaciones, en diez años se duplicaría la cantidad de personas que podrían padecer trastornos renales.

¿A qué responde este fenómeno? A que las dos causas más comunes de la enfermedad son hipertensión (presión elevada) y diabetes, y ambos problemas se han extendido ampliamente. (Entre las causas menos comunes se incluyen infecciones y problemas genéticos; los cálculos renales también pueden aumentar el riesgo de sufrir insuficiencia renal crónica.)

Para Dick de Jonge, la causa probablemente haya sido la hipertensión. Se sometió entonces a una intervención en la que extirparon el riñón canceroso y comenzó tratamiento de diálisis. La diálisis se encarga de aquello que los riñones deberían hacer: eliminar impurezas, sal y exceso de agua para evitar su acumulación en el organismo, mantener los valores de potasio y sodio en niveles seguros y ayudar a controlar la tensión. En general se recurre



Dick de Jonge ha mejorado mucho después de una operación y tratamiento de diálisis.

ILUSTRACIÓN DE APERTURA: ©ISTOCK/GETTY IMAGES PLUS

a este tratamiento cuando la función renal es inferior al diez por ciento. Según el tipo de diálisis, las sesiones suelen durar un par de horas tres veces por semana.

Casi seis meses después, la función renal mejoró y alcanzó el 25 por ciento, valor en el que aún se mantiene, y De Jonge pudo entonces dejar la diálisis. Toma medicación para la hipertensión y visita al nefrólogo cada tres meses.

"Fue aterrador escuchar que debía someterme a diálisis", recuerda. "Hasta ese momento, sentía que tenía el control de mi vida. Cuando supe que tenía insuficiencia renal, sentí que lo había perdido por completo".

LA MAYORÍA no conocemos la importancia de los riñones. Cuando funcionan de manera adecuada, filtran impurezas y exceso de líquido del torrente sanguíneo y los eliminan a través de la orina. Pero el exceso de azúcar en sangre producto de la diabetes, con el tiempo causa daños en el sistema de filtrado de los riñones. Y la hipertensión no controlada, a largo plazo puede hacer que las arterias que rodean los riñones se estrechen, debiliten o endurezcan, lo que dificulta la llegada de suficiente sangre a los tejidos que componen estos órganos.

"El riñón es un órgano extremadamente dependiente del flujo de sangre", aclara el doctor Raymond Vanholder, presidente de la Alianza Europea de Salud Renal de Bruselas. "El daño en los vasos o en el corazón produce un impacto negativo en los riñones. Cuando no funcionan, se produce una acumulación de lo que llamamos metabolitos, y estos elementos causan daños en el corazón y en los vasos. Se produce entonces un círculo vicioso". Quienes sufren insuficiencia renal pueden morir por complicaciones vinculadas, como problemas cardíacos, diabetes, accidentes cerebrovasculares y hasta cáncer, antes que de insuficiencia renal en sí misma.

CONTROL

Después de los 50 años, los riñones van perdiendo gradualmente eficiencia y, después de los 60, puede ser normal una pérdida moderada de la función renal, siempre que no haya otros signos de insuficiencia. "A partir de los 50 años se pierde un diez por ciento de la función renal cada diez años", afirma Vanholder.

Como la pérdida moderada de la función renal es parte del proceso de envejecimiento, los expertos no recomiendan revisiones para detectar insuficiencia renal. Sí se aconseja un control anual para personas mayores con diabetes, hipertensión o antecedentes familiares de insuficiencia renal. Aunque en la mayoría de los casos los síntomas son escasos o inexistentes, las personas de cualquier edad con fatiga, problemas para dormir,

FOTOGRAFÍAS TODAS CORTESÍA

sangre en orina, o picor y sequedad en la piel, deben controlarse. Tanto el control de la tensión como los análisis de sangre y orina son herramientas útiles para confirmar problemas.

TRATAMIENTO

Según la gravedad, muchas veces es suficiente con vigilar el problema o limitar el consumo de sal en la dieta. Si requiere medicación, suelen indicarse inhibidores de la enzima convertidora de angiotensina (IECA) y bloqueadores de receptores de angiotensina (BRA), dos tipos de medicamentos para reducir la tensión que desaceleran o evitan que se extienda el daño renal. "La medicación reduce drásticamente el riesgo de diálisis y el agravamiento del daño de la función renal", afirma el doctor Michel Jadou, copresidente de la organización renal con sede en Bruselas *Kidney Disease: Improving Global Outcomes*.

Una nueva clase de medicamentos, los inhibidores SGLT2, se recomiendan para casos de diabetes y limitan la absorción de sal por parte del organismo, lo que ayuda a la función renal. "Se han publicado numerosos ensayos clínicos que demuestran cómo estos medicamentos protegen al paciente de insuficiencia cardíaca y muerte cardiovascular, y cómo desaceleran el avance de la insuficiencia renal crónica", afirma el doctor Juan Manuel Buades Fuster, jefe de nefrología del Hospital Universitario Son Espases en Mallorca. "Probablemente se trate de los medicamentos más importantes para la protección del riñón en la última década".

A veces, es necesario someterse a diálisis o hasta a un trasplante. Le contamos las experiencias de algunas personas con insuficiencia renal.

Claire Pullinger, REINO UNIDO

EN 2017, CLAIRE Pullinger creía estar en perfecto estado de salud. Desde hacía años era vegana y corría para mantenerse en forma. Pero después de que su odontólogo le pidiera un análisis porque sus encías parecían anémicas, se sorprendió mucho al saber que sus riñones funcionaban al 50 por ciento de su capacidad, aunque no había tenido ningún síntoma. Al poco tiempo le diagnosticaron insuficiencia renal poliquística silenciosa, una enfermedad genética en



Claire Pullinger ha logrado controlar su problema renal genético.

la que se desarrollan quistes dentro del riñón que pueden dañar el órgano hasta el punto de imposibilitar su funcionamiento.

"Fue un *shock*", recuerda Pullinger, de 53 años. Para algunas personas con insuficiencia renal en etapas tempranas, las mejoras en el estilo de vida pueden ser suficientes para evitar otros tratamientos. Pullinger es uno de esos pacientes: hasta el momento, ha mantenido la función renal de su organismo gracias a la dieta que lleva y la actividad física que realiza. Evita consumir sal, café, alcohol y azúcar y sigue haciendo ejercicio con regularidad. Se mantiene en un peso saludable y medita para reducir el estrés. Su función renal se ha estabilizado alrededor del 35 por ciento.


Daniel Gallego se siente a gusto con la opción de tratamiento de diálisis domiciliario.

Daniel Gallego, ESPAÑA

EN 1993, EL valenciano Daniel Gallego, entonces de 20 años, consultó a un médico por un tobillo inflamado y quedó completamente sorprendido al recibir el diagnóstico de insuficiencia renal. Descubrió que retenía líquido porque sus riñones no funcionaban correctamente. La inflamación en la parte baja de las extremidades inferiores sin dolor puede ser una señal temprana de insuficiencia renal. Se puede retener sodio cuando los riñones no filtran la sangre de manera eficiente y normal.

Durante mucho tiempo, Gallego trató de controlar la enfermedad con dieta y medicación. Hasta se sometió a un trasplante en 1998, que no resultó satisfactorio. En 2019, después de varios años yendo a diálisis tres veces por semana, comenzó diálisis domiciliaria. Ahora realiza él mismo el tratamiento cinco veces por semana según el esquema que le resulte más cómodo.

Cuando se diagnostica insuficiencia renal crónica a personas jóvenes, los médicos deben ayudarlos a conservar su salud. Jadoul indica que estos pacientes deben hacer lo posible para evitar cualquier riesgo: mantener un peso saludable, controlar los niveles de colesterol y tensión, hacer ejercicio y evitar el tabaco.

"Cualquiera porcentaje de función renal que se pueda mantener durante períodos prolongados puede ayudar a vivir más tiempo", afirma Jadoul. Y apunta que muchos de sus pacientes con insuficiencia renal grave vivieron

décadas.

El tratamiento de diálisis domiciliaria no siempre es una alternativa viable, pero para quienes sí lo es, representa una ventaja.

Gallego, hoy de 48 años y presidente de la Federación Europea de Pacientes con Enfermedades Renales dice: “puedo hacerlo por la mañana o, en caso de que tenga reuniones, por la noche. Me da libertad”.


Elizabeth MacKenzie se mantiene en buen estado después de un trasplante de riñón.

TRATAMIENTOS FUTUROS

Investigadores de todo el mundo trabajan en el desarrollo de riñones artificiales que funcionarían 24 horas al día y evitarían el diálisis. Aunque se ha probado en humanos, falta para que esta tecnología esté lista.

Dado que no hay suficientes riñones disponibles para trasplante, una alternativa podrían ser riñones porcinos genéticamente modificados. Las pruebas en humanos podrían comenzar en dos o tres años.

La creación de riñones con impresoras 3D, para lo que se combinan células renales con otros biomateriales, podría convertirse en realidad en unos años. Los investigadores también trabajan en la creación de riñones nuevos a partir de células madre, aún en etapas preliminares.

Elizabeth MacKenzie, CANADÁ

CUANDO ELIZABETH MACKENZIE, canadiense de 69 años, tenía 45, le diagnosticaron insuficiencia renal poliquística silenciosa (igual que Claire Pullinger). Se sentía agotada a menudo y había advertido sangre en la orina, un posible síntoma.

Quince años más tarde, su función renal se desplomó al 15 por ciento. MacKenzie fue muy afortunada: su cuñada le donó un riñón y así evitó tener que registrarse en lista de espera. “Desde entonces he llevado una vida prácticamente normal. Estoy segura de que fue buena idea someterme a ese procedimiento antes de que fuera absolutamente necesario. Probablemente haya contribuido a una recuperación más rápida”.

Aunque los receptores de trasplantes toman medicamentos inmunosupresores para evitar el rechazo del órgano y en estas personas la función renal es inferior a la de un individuo sano, pueden llevar una vida activa.

“El trasplante produce un impacto muy significativo en la calidad de vida”, afirma el doctor Buades Fuster. “Nunca equivale a tener riñones sanos, pero es la mejor terapia de reemplazo renal que existe actualmente”.

Muchos pacientes se registran en listas de espera antes de comenzar la

diálisis. Para candidatos más sanos, es una medida temporal hasta que algún órgano se encuentre disponible.

"No hay suficientes riñones", comenta Buades Fuster. "La mayoría de los pacientes menores de 60 años necesitarán diálisis antes de que puedan someterse a un trasplante".

REDUCIR EL RIESGO

ES POSIBLE reducir el riesgo de desarrollar este problema. Además de controlar la tensión y evitar la diabetes, visite periódicamente al médico. Mantener un peso saludable también ayuda, ya que cuanto mayor sea el peso más deben trabajar los riñones.

Es importante evitar añadir sal a las comidas, ya que eleva la tensión e implica un mayor trabajo para los riñones. Consumir menos de cinco gramos de sal al día podría salvar 2,5 millones de vidas al año.

Como la mayor parte de la sal se encuentra en alimentos procesados, los estados miembro de la Organización Mundial de la Salud han acordado contribuir a disminuir el consumo de sal un 30 por ciento para 2025.

Consulte también si debe evitar el consumo de analgésicos (antiinflamatorios no esteroides). El 41 por ciento de las personas con insuficiencia renal los toman, sin saber el daño que pueden provocarles. "Para los grupos de alto riesgo, se desaconseja su uso prolongado", sostiene Jadoul.

Por último, evite el tabaco: daña los vasos sanguíneos y acelera el deterioro de los riñones.

Los no fumadores registran mayores probabilidades de conservar la función renal.

REGALAR VIDA

Cada país tiene sus propias reglas para donación de órganos. Según la Ley de Trasplantes, en la Argentina todos son considerados donantes si en vida no han expresado lo contrario. En la práctica, siempre se respeta la decisión de la familia, y su firma es lo que se denomina consentimiento familiar.

Los trasplantes de riñón también se realizan a partir de donantes vivos. En 2018, cerca del 20 por ciento de los riñones donados en Europa fueron de donantes vivos.

España es el país con mayor tasa de donación de todo el mundo. Las donaciones se realizan siempre de forma altruista y todo el proceso es cubierto por el Sistema Nacional de Salud de ese país.

Allí, la donación se encuentra regulada por la Ley de Trasplantes, y la Organización Nacional de Trasplantes (ONT), perteneciente al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad es el organismo coordinador.



BAILANDO SAMBA EN RÍO

Bailar en el Carnaval habría sido un sueño hecho realidad. Pero me faltaba el don natural. *Sebastian Kempkens* TOMADO DIE ZEIT

FOTOS: EVGENY Makarov



El autor, al centro, metido hasta el fondo en la diversión del Carnaval.

SI SE VE TAN FÁCIL, ¿por qué es tan difícil? Me hago esta pregunta mientras el sudor corre por mi frente. Tengo la camiseta pegada al cuerpo y me falta el aliento. Me digo a mí mismo que estas dificultades no me van a detener. Tengo una misión: aprender a bailar *samba*.

Es febrero de 2019 y aterricé en Brasil hace solo unos días. Elegí la temporada del Carnaval para pasar mis vacaciones. Soy de Renania, Alemania, y amo los carnavales. En un sinfín de ocasiones, durante estas celebraciones en Colonia, he festejado en bares vestido de oso, de banana y de vaca. He bebido, besado y bailado a lo largo de toda la calle Zülpicher Strasse con gente de Francia, España y Colombia.

Por eso creí que el legendario Carnaval de Río de Janeiro sería una gran experiencia. El evento tiene sus raíces en el catolicismo, como una festividad anual antes del período de 40 días de ayuno de la Cuaresma. Desde entonces se ha convertido en uno de los mayores festivales del mundo, donde grupos de bailarines disfrazados, llamados blocos, desfilan por las calles.

Sobre todo, quería participar en el desfile de la gran clausura, que se lleva a cabo en el estadio Sambódromo, y bailar samba junto a miles de personas, animadas por miles de espectadores. Para mí, esa sería la mayor gloria de todas. Y los pasos a seguir parecían simples: registrarme en una de las escuelas de samba que estarían en ese lugar, comprar el atuendo adecuado y ensayar.

Solo había un problema. La única vez que tomé lecciones de danza fue para un baile escolar, 10 años atrás. No tenía un don nato. Y la samba —pasos rápidos y animados acompañados de música del mismo nombre— es compleja. Los esclavos africanos la trajeron a Brasil hace mucho; en Angola, la palabra semba significaba el contacto implícito de los ombligos de dos bailarines, que era una invitación a bailar.

Hay más de cien escuelas de samba en Río, pero en el desfile televisado solo participan 13. Yo quería estar ahí. Así que, al llegar, cinco días antes del Carnaval, llamo a una de las de mayor renombre: Unidos da Tijuca.

“Me llamo Sebastian”, anuncio. “Soy de Alemania y quiero aprender a bailar samba para estar en el desfile del Sambódromo”.

Silencio. ¿Muy amable para reírse? ¿Mudo de la impresión?

“Veremos qué podemos hacer”, gruñe alguien al fin. “Depende de sus habilidades”.


La gran clausura tiene lugar en el estadio Sambódromo.

Desde Ipanema, al sur de la ciudad, el taxi recorre Copacabana hacia el centro de Río. A mi derecha, el mar es de color turquesa; un grupo de jóvenes sin camisa mantienen un balón de futbol en el aire sin ningún esfuerzo aparente. A mi izquierda, pasamos las fachadas de vidrio de hoteles lujosos y, más adelante, las favelas, o barrios bajos, tambaleantes estructuras de madera que se integran a las colinas como mosaicos de colores.

Poco después, el conductor que me transporta señala hacia una monstruosidad solitaria de concreto con dos tribunas, una frente a la otra, como un estadio en construcción: es el Sambódromo. Resulta difícil imaginar que la fiesta más grande del año tendrá lugar ahí en unos días.

Nos detenemos en un área industrial cerca del centro de la ciudad. Un letrero en un muro dice: "Cidade do Samba" (la Ciudad de la Samba). Camino hasta una enorme plaza bordeada por bodegas de techos altos, las sedes de las escuelas de samba más importantes. Frente a Unidos da Tijuca, donde tomaré lecciones a unos 70 dólares la hora, hay un hombre vestido con una camiseta amarilla sin mangas y sandalias, recargado en la pared y con un batido de proteína en la mano: Fabio, mi maestro de danza. Al seguirlo adentro, el experto, responsable de



La samba es un baile muy complejo, con movimientos rápidos y animados.

750 de los 3,500 bailarines de Tijuca, susurra que este lugar es casi sagrado, "como una iglesia".

Aquí es donde montan los carros alegóricos. En uno de ellos figura un Jesús, alto como un árbol, alzándose sobre un carruaje y rodeado de sus discípulos. A su lado hay una réplica de un bote de esclavos, tan largo como un camión escolar. Mujeres y hombres de plástico, con las manos encadenadas, miran hacia abajo desde la barandilla, sus rostros contraídos por el dolor.

"Prohibidas las fotos", dice Fabio. Las otras escuelas en competencia, ubicadas a pocos metros de distancia, no deben ver lo que Tijuca está planeando.

En su oficina del tercer piso, mi maestro explica que el Carnaval es más que una mera diversión. En el Sambódromo hay una línea de salida y una de meta. Cada escuela tiene 85 minutos para recorrer la distancia entre ambas. Hacerlo demasiado rápido, o demasiado lento, les reduce el puntaje. Los jueces califican las percusiones, los disfraces, los carros y los pasos de baile.

Veo varios trofeos en el lugar, pero hace tiempo que Tijuca no gana uno nuevo. "La presión es alta", dice Fabio, con tono de entrenador de fútbol. "¡Tenemos que estar a la altura!" ¿Seré yo su arma secreta? No creo.

En los últimos meses, el hombre ha asistido a un sinnúmero de audiciones para elegir a sus estrellas, los hombres y mujeres que danzarán en primer plano. Los ha entrenado varias veces por semana. Sin embargo,

la coreografía del resto de los bailarines es bastante simple. Solo unos cuantos pasos, que repiten una y otra vez. Si todo sale bien, yo seré parte de esa tropa.

Nos movemos a un estudio de danza improvisado donde aprenderé lo más básico. Fabio hace su demostración: un paso sobre el talón derecho, otro sobre el izquierdo, derecho, izquierdo. Esta repetición, en apariencia eterna, es al mismo tiempo una primera lección y un calentamiento. "Uno, dos, uno, dos", cuenta mi maestro, y luego añade un pequeño salto, balanceando los brazos. No son muchos pasos y, aun así, cada parte del cuerpo está en movimiento.

Cuando terminamos, Fabio me felicita: "Eres atlético, esa es una ventaja". Solo hasta más tarde, cuando ya estoy en el taxi de regreso, eufórico y bañado en sudor, reconsidero su cumplido. ¿Atlético? ¿Yo?

Esa tarde visito Botafogo, un barrio de galerías y discotecas. Me siento en una silla de mimbre sobre la vereda y veo pasar a las personas mientras sorbo una caipiriña (cóctel local hecho de jugo de limón y cachaça, un licor sacado de la caña de azúcar). Los peatones parecen estar listos para el Carnaval: observo a un hombre vestido con una falda de rafia y una camisa de franela, sonriendo con alegría; a un grupo de mujeres con los pezones cubiertos con cinta negra, y a un anciano que porta una peluca afro gigantesca.

UN DÍA DESPUÉS, Fabio y yo danzamos de forma lateral, en diagonal, hacia atrás y hacia delante. Hacemos secuencias de pasos por primera vez. Columpio mi pie derecho detrás del izquierdo, choco mis talones, corro al otro lado siguiendo el ejemplo del experto. Me siento liviano, en plena transformación, deshaciéndome con alegría de mi oscura alma alemana.

¿SERÉ YO EL ARMA SECRETA DEL DESFILE EN EL SAMBÓDROMO? NO LO CREO.

Entonces pasamos a bailar frente al espejo y pienso: ¡Ay, Fabio, lo siento mucho! Porque lo que veo no refleja al Neymar de pies ligeros que había imaginado ser hace apenas unos momentos. En lugar de eso, parece que estoy aprendiendo a caminar. Mis movimientos son angulares y torpes. Cada paso requiere esfuerzo; es una declaración de guerra contra la samba. Parezco un desorientado bailarín folclórico bávaro de la tercera edad.

Pero Fabio ríe, aplaude y me anima. Admiro profundamente, no solo la paciencia que me tiene, sino que parece estarse divirtiendo en este proceso. ¿O tal vez no soy tan malo como creo? ¿Todavía tengo esperanza?

Al día siguiente tenemos la última sesión de entrenamiento, el momento

de la verdad. Mi maestro me enseña la coreografía que quiere que haga en el desfile. Chasquea los dedos, mueve los brazos, cruza la habitación con zancadas tan rápidas que parece no tocar el piso. Trato de imitarlo, corriendo y saltando, chasqueando y aplaudiendo, haciendo mi mejor esfuerzo, y me queda claro: no puedo hacerlo.

Fabio me toma de la mano para guiarme, pero me quedo ahí, como un burro terco, rehusándome a ceder.

ME PONGO UN TRAJE DE BAÑO DORADO Y UNA CAMISA HAWAIANA.

Se me acalambran las pantorrillas, mi cuerpo no puede más, estoy desamparado. No obstante, ahí está él a mi lado: grácil, sereno, sonriente. Parece que ni siquiera ha sudado. Entonces decido continuar.

Luego, nos sentamos en un sofá. Sé que llegó el momento, ese en el que, como un diagnóstico médico, sabré si, a pesar de mi heroico esfuerzo, mi condición es incurable.

Fabio empieza a hablar. “Quizá debí contarte esto antes”, dice. Hace unos años, el tema de Tijuca en el Carnaval fue Alemania. Los carros alegóricos sostenían tarros gigantes de cerveza espumeante, y hombres en trajes típicos de la región de los Alpes y disfraces de Goethe se paseaban por todo el Sambódromo. El coreógrafo permitió que participaran algunos turistas de ese país. Fue una decisión de la que se arrepintió con amargura: una mitad de ellos llegó ebria al desfile y a la otra se le olvidó sus pasos de baile. ¿El resultado? Las calificaciones de los jueces demolieron a Tijuca. Desde entonces desconfía de los alemanes.

Me hundo en el sofá. ¡Qué vergüenza! Heme aquí, un periodista, megalómano e ignorante, que creyó que podía bailar hasta ganarse un lugar en el equipo. Estoy a punto de disculparme cuando Fabio me pone una mano en el hombro, como un vendedor de autos usados a punto de hacer una oferta demasiado buena como para rechazarla. Puede sugerirme un excelente papel de bloco, dice. Ahí debería aplicar todo lo aprendido. Y, por supuesto, añade, debo ir al Sambódromo de todas formas, “como espectador”. Me rechaza como bailarín en el desfile, pero logra que las alternativas parezcan igual de buenas. Es un héroe.

El punto de reunión de mi bloco es un quiosco en el centro de la ciudad, detrás de la dorada fachada y domos color turquesa de la ópera de Río. El sitio está desierto. Camino frente a edificios de oficinas y tiendas cerradas. Nadie trabaja. De vez en cuando escucho música en callejones oscuros y hay un puesto de cerveza con algunos juerguistas.

En el lugar acordado, al poco tiempo me siento parte de una comunidad

conspirativa: algunos traen brillantina pegada a la piel, otros visten ropas y plumas de colores fosforescentes. Las mujeres usan trajes de baño y medias de red, y los hombres, unos diminutos pantalones cortos. Me pongo un traje de baño dorado y una camisa hawaiana. Las bocinas del quiosco tocan música pop. Brindamos por nosotros y por el Carnaval.

Luego suenan las trompetas. La multitud comienza a desplazarse. Una banda nos espera en la calle; hay más trompetas, trombones, tambores y sonajas. Corremos a bailar detrás de los músicos y, entre más camino recorremos, más nos alocamos. Es una caravana festiva de baile cruzando la ciudad. Bloqueamos avenidas principales, pasamos frente a edificios coloniales bajos y otros corporativos de vidrio, e incluso atravesamos una plaza comercial. Es pura anarquía. Pierdo mi ubicación —así como mi camisa hawaiana—, pero importa poco; solo sigo el ritmo de los tambores. Más adelante empieza a llover y brincamos en los charcos, vitoreando al cielo y agradeciendo al dios de la lluvia. La banda toca temas de Abba y los Beatles, y yo bailo samba como me enseñó Fabio.

En un punto, una mujer me lleva al centro de la banda. Quizá vio mis torpes esfuerzos, o dedujo el sudor que sacrifiqué días antes. Bailamos, sus pies volando, sus caderas meciéndose. Yo improviso y, al poco tiempo, nuestros ombligos se besan.

En la tarde del día siguiente me encuentro sentado en el Sambódromo, esperando la presentación del equipo de Fabio. Nunca había visto una fiesta semejante. Viejos y jóvenes se aprietan en las gradas, festejando a todos los carros alegóricos. Todos gritan y aplauden sin cesar.

Las presentaciones parecen un sueño psicodélico lleno de princesas y guerreros, estruendo y brillantina. Unos hombres en trajes de buzo cuelgan de uno de los carros, moviendo los brazos como si estuvieran nadando. Mujeres en bellos trajes de vivos colores dorados desfilan frente a nosotros, agitando banderas al ritmo de la música. Una tortuga de caparazón fosforescente se abre paso; es tan grande como un crucero.

Tijuca es la última escuela en presentarse; casi son las 4 de la madrugada siguiente. Para entonces, ya estoy bastante ebrio. Unas bengalas rojas dan la señal de salida. Veo a Fabio recorrer los carros alegóricos, gritando instrucciones, animando, corrigiendo. Al final, Tijuca termina en séptimo lugar. Otra vez se queda sin un trofeo, pero al menos no son relegados.

En el vuelo de vuelta a casa, pienso que haber sido solo un espectador durante la gran clausura del Sambódromo fue lo mejor para todos. Quizá la samba y el Carnaval se traten de bailar hasta el límite de tus capacidades. Y si no puedes bailar… mejor no lo hagas.

TOMADO DE DIE ZEIT (SEPTIEMBRE DE 2020). ©2020 POR DIE ZEIT, DE HAMBURGO, ALEMANIA.



EL INOLVIDABLE DeWitt Wallace

Este mes se cumplen 100 años de los humildes inicios de la revista *Reader's Digest*. Recordemos la extraordinaria historia del hombre que, junto con su esposa Lila, convirtió esta publicación en un éxito mundial.

Charles Ferguson

ILUSTRACIÓN *Nigel Buchanan*

DEWITT WALLACE ERA UN HOMBRE TRANQUILO QUE HABLABA POCO EN PÚBLICO. SIN EMBARGO, LO HIZO A TRAVÉS DE READER'S DIGEST, QUE SE CONVIRTIÓ EN LA REVISTA INTERNACIONAL MÁS GRANDE DEL MUNDO. EN SUS PÁGINAS CONTÓ MÁS HISTORIAS Y LLEVÓ MÁS INFORMACIÓN —Y RISAS— A MÁS LECTORES QUE QUIZÁ CUALQUIER HOMBRE QUE HAYA VIVIDO.

EL ESCENARIO ES Greenwich Village, en la Ciudad de Nueva York, una mañana de enero de 1922. Es un barrio pintoresco, bohemio, donde los alquileres son bajos, y habitan artistas, poetas y escritores. Quienes se dedican a la palabra impresa acuden a esta gran metrópoli para estar cerca de los mercados literarios.

En el número 1 de Minetta Lane, dentro de una oficina ubicada en el sótano, se preparan para su envío los últimos ejemplares del primer número de Reader's Digest; la fecha en la portada es febrero de 1922. El trabajo es supervisado por DeWitt Wallace y Lila Acheson Wallace, fundadores y coeditores de la revista. Han contratado a parroquianos del bar clandestino del piso superior para que los ayuden en esta labor.

Al final, las últimas 5.000 copias se envuelven, se les coloca la dirección, se meten en grandes bolsas y se llevan a la calle. Un taxi las trasladará a la oficina de correos más cercana, desde donde se enviarán a los suscriptores. Luego vendrán días de ansiosa espera antes de descubrir si la pequeña recién llegada es en verdad lo que el mundo desea.

Lila Acheson Wallace, de 32 años, es menuda, de cabello castaño y ojos azules. Ahora se dedica al trabajo social, pero antes de la guerra fue maestra de inglés. Es esposa de DeWitt Wallace desde hace tres meses.

Su marido —quien también llegó a conocerse como Wally—, también de 32 años, es alto y delgado y se mueve con una gracia atlética; en su adolescencia jugó béisbol semiprofesional. A los ojos de su familia es una especie de fracaso. Su padre, James, es experto en griego y rector de una universidad. DeWitt es un desertor universitario que ha pasado de trabajo en trabajo. Recién despedido de una empresa en Pittsburgh, llegó a Nueva York para lanzar su revista casera.

La publicación mide 13,9 por 19,05 centímetros. Consta de 64 páginas, incluidas la portada y la contraportada, y tiene el grosor de la mitad de un dedo meñique. Este "tamaño de bolsillo" será su primera apuesta por llamar la

atención, pues significa que todo adentro está comprimido y condensado. En cuanto al contenido, consiste solo en artículos informativos y útiles, sin ficción, imágenes, color ni anuncios.

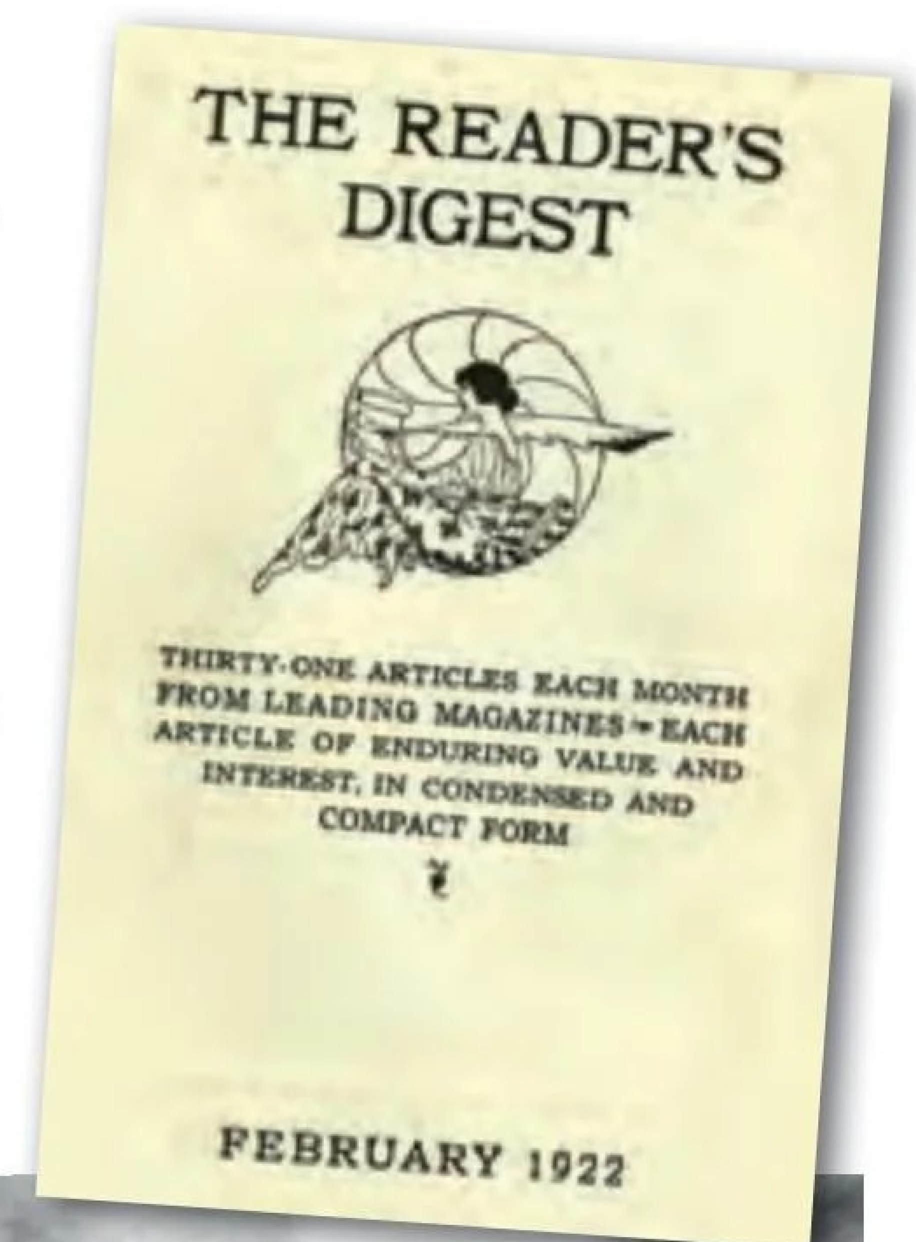
¿Atraerá a los lectores? Durante dos años, los profesionales del sector han dicho que no. Así que ahora, con la ayuda de su nueva esposa y un par de miles de dólares, gran parte de ellos prestados, el novato emprendedor improvisará por su cuenta.

LECCIONES DE LA VIDA

SUS HERMANOS Y HERMANAS veían a DeWitt, el tercer hijo de James y Janet Wallace, como alguien impredecible. Fue un bromista durante sus estudios en el Macalester College en su ciudad natal, Saint Paul, Minnesota, donde su padre era catedrático. Aunque sus padres hablaban de manera constante sobre las virtudes de la excelencia académica a todos sus hijos, la economía familiar era pésima. Wally decidió que algún día haría una fortuna.

Con 21 años, el joven pasó el verano de 1911 ofreciendo mapas de puerta en puerta en las zonas rurales de Oregón. El primer día únicamente vendió 12. Así que decidió hablar con vendedores veteranos en los vestíbulos de los hoteles para aprender sobre sus estrategias.

Vender era algo que apasionaba a DeWitt. Por la noche leía revistas y tomaba notas para retener ideas útiles sobre cómo salir adelante en los


THE READER'S DIGEST

THIRTY-ONE ARTICLES EACH MONTH FROM LEADING MAGAZINES • EACH ARTICLE OF ENDURING VALUE AND INTEREST, IN CONDENSED AND COMPACT FORM

FEBRUARY 1922

El primer número de *Reader's Digest*. DeWitt y Lila hicieron gran parte de la labor en un piso debajo de un bar clandestino en Nueva York.





FOTOS: READER'S DIGEST ARCHIVES

negocios. Al ampliar su círculo de conocidos, descubrió que podía aprender de cualquier persona con la que tuviera oportunidad de hablar.

Fue una época que vio surgir la información, cuando el cambio mismo se convirtió en la primicia de impacto del siglo XX. Los medios abrumaban a los lectores con los detalles y especulaciones más recientes. Su énfasis estaba en la rapidez. Sin embargo, muchos lectores se vieron tan arrastrados por la marea de información que no podían distinguir entre lo que carecía de sentido y los hechos que encajaban en un patrón más amplio. DeWitt consideraba que el enfoque de los diarios era vacilante y apresurado. Una revista —a medio camino entre un periódico y un libro— ofrecía tiempo para discernir lo significativo y desarrollar un tema subyacente, sin dejar de abordar lo nuevo.

UNA REVISTA OFRECÍA TIEMPO PARA DISCERNIR LO IMPORTANTE Y EXPLICAR UN TEMA, SIN DEJAR DE LADO LO NUEVO.

También fue un período fundamental en la historia de las aspiraciones del ser humano. La superación personal era la clave y el éxito podía lograrse mediante el aprendizaje. Pero la verdad era pasajera: con los nuevos descubrimientos había que captarla y volver a asimilarla.

DeWitt, atento a las novedades de un mundo en constante cambio, devoraba revistas. Anotaba cualquier cosa que pudiera serle útil, una práctica que inició a los 19 años. Cierta vez le explicó a su padre: “Tengo tiras de papel de 7,6 por 12,7 centímetros, y cuando leo un artículo escribo todos los datos que deseo conservar o recordar en una de ellas. Por la noche, antes de ir a dormir, repaso en mi mente lo que leí durante el día; de vez en cuando, reviso mi archivo y recuerdo artículos de memoria. No veo por qué emplear el tiempo así no puede ser tan beneficioso como dedicarlo a estudiar libros”. A veces, no bastaba con una cita o con un simple resumen. En esos casos, Wally copiaba, en letra diminuta pero legible, la esencia del artículo completo, condensándolo en las propias palabras del autor.

Para DeWitt, el mundo de los negocios surgía no solo como una forma de ganarse la vida, sino como un tipo distinto de sistema educativo. El hecho de que el hijo menor de una familia académica de altos principios se dedicara a un negocio lucrativo hizo que algunos se plantearan interrogantes sobre los valores morales, ya que, para muchas personas, el progreso significaba materialismo. No obstante, para la gran mayoría, incluido Wally, el progreso material del hombre prometía una nueva era, una época de plenitud en la que todos tendrían suficiente de todo.

Esta creencia —el sueño americano— encontró apoyo en la biografía del industrial estadounidense Andrew Carnegie, uno de los hombres más ricos del mundo. Su filosofía sobre la filantropía declaraba que un empresario exitoso estaba moralmente obligado a seguir acumulando riqueza para poder distribuirla. Carnegie también conocía el valor de la lectura y su capacidad para democratizar los privilegios. Donó 60 millones de dólares para construir unas 2.500 bibliotecas en todo los Estados Unidos y el mundo de habla inglesa; en algunas de ellas, DeWitt se dedicó a leer con avidez sobre temas de los que no conocía mucho. (Cierta vez, mientras entregaba mapas, Wally se detuvo a ver un juicio en la corte. La disputa de ingenio entre los abogados le fascinó. Así que una noche lluviosa se dirigió a una de las bibliotecas de Carnegie y pidió prestado El arte del contrainterrogatorio, de Francis Wellman. Leyó todo el contenido y luego le escribió a su padre emocionado sobre la experiencia.) Para un estudiante autodidacta como este joven, un sistema diseñado para proporcionar información útil sobre casi cualquier tema a quien fuera que la buscara, era algo ideal. Él aprovechó al máximo las bibliotecas.

DeWitt asistió a la universidad, pero en la primavera de 1912 la abandonó de forma definitiva. Aceptó un trabajo en la editorial Webb Publishing Co., de Saint Paul, donde se dedicó a responder dudas sobre los libros de texto de agricultura que publicaban. Por la noche, seguía recopilando semillas de sabiduría mediante la lectura de revistas. ¿Podrían sus notas servir de base para algún tipo de medio que ofreciera consejos empresariales sintetizados y sugerencias para lograr el éxito?

Tras dejar su empleo, puso manos a la obra y meses después produjo un folleto de 128 páginas llamado Cómo aprovechar al máximo la agricultura. En él se enumeraban y describían los boletines más útiles publicados por el gobierno sobre ese tema. Luego partió en un auto Ford de segunda mano hacia un viaje de ventas por cinco estados, dirigiéndose sobre todo a tiendas y bancos de semillas que pudieran comprar grandes cantidades de su creación para obsequiarla a los agricultores. En cuestión de meses vendió 100.000 copias y pagó sus gastos. No ganó dinero, pero aprendió a editar.

Entonces tuvo una idea: podría hacer una publicación periódica dirigida no solo a los agricultores, sino a todos los lectores interesados en informarse y mejorar para salir adelante en el mundo.

Ya que necesitaba ganarse la vida hasta poder lanzar una revista así, aceptó trabajar con un fabricante de calendarios. Esto fue a finales de 1916, unos meses antes de que Estados Unidos entrara a la Primera Guerra Mundial. Sin embargo, la gran idea ya estaba en su mente. Quizá su registro de la esencia de los artículos que leía podía servir de base para algo. Entre

sus notas estaba esta: "No teman, hay un fuerte trasfondo de deseo de conocimiento. Provéanlo, y recuperarán cada dólar de material impreso". El comentario se confirmaría en los próximos años.

"UNA IDEA MARAVILLOSA"

LOS PLANES FUERON interrumpidos por la guerra. Durante el quinto día de la Ofensiva Mosa-Argonne, en octubre de 1918, fragmentos de metralla hirieron al sargento Wallace, de la 35 División de Infantería, en la nariz, el cuello, un pulmón y el abdomen. Un trozo de metal estuvo cerca de abrirle la vena yugular. "En ese caso", le explicó un médico, "la única forma de detener la hemorragia habría sido asfixiándote hasta la muerte".

Pero el afortunado joven fue bendecido con unos meses de convalecencia en un hospital del Ejército estadounidense. Capaz de caminar y cómodo en un lugar provisto de revistas, se concentró en su idea: un compendio de interés general. Leía, seleccionaba artículos y los resumía mientras los copiaba con su letra clara como un cincel.

Una vez de vuelta en Saint Paul creó una reserva de artículos selectos en la biblioteca pública durante seis meses. Reunió 31 —uno para cada día del mes, cada uno condensado en dos páginas o menos— y encargó a una imprenta varios cientos de copias de este ejemplar de muestra de Reader's Digest. Tenía la fecha de enero de 1920. Para financiar el proyecto le pidió 300 dólares a su hermano mayor, Benjamin. Al principio, su padre rechazó prestarle una cantidad semejante, diciendo que su hijo no sabía administrar el dinero. Al final, James Wallace fue persuadido con el argumento de que los lectores estaban "ansiosos por llegar al meollo de las cosas".

Lleno de orgullo, Wally mostró su creación por todo Saint Paul y luego la llevó a las grandes editoriales, dispuesto a obsequiarla a quien la publicara y lo contratara como editor. Todos rechazaron la idea por considerarla ingenua o demasiado seria y educativa.

Abatido, el exsargento notó que su suerte estaba en declive. Había un solo punto positivo que lo compensaba. Un día se encontró a Barclay Acheson, amigo de la universidad. DeWitt había pasado unas vacaciones de Navidad en casa de su compañero y quedó cautivado por su hermana, Lila Bell, "una chica de ensueño". En ese momento no hubo oportunidad: ella estaba comprometida.

Durante la guerra, Lila hizo carrera ayudando a mejorar las condiciones laborales de las trabajadoras de las fábricas, y seguía en esta área. Ahora trabajaba para la Asociación Cristiana Femenina (YWCA, por sus siglas en inglés) en Nueva York. Cuando Barclay le informó que ella no se había casado, Wallace le envió un telegrama: "Las condiciones de las trabajadoras en st.

Paul son espantosas. Urge una investigación inmediata".

Por casualidad, Lila ya tenía previsto un destino temporal en Saint Paul. En su primera noche ahí, Wally le propuso matrimonio; en la segunda, ella aceptó. No fue hasta que estuvieron comprometidos que DeWitt le dio una copia de su revista de prueba. "Supe de inmediato que era una idea maravillosa", comentó Lila tiempo después.

El argumento de venta debía ser muy bueno, ya que lo que ofrecía existía solo en su mente. Pero añadía un compromiso provisional: la cancelación de la suscripción y la devolución del dinero, si los lectores no estaban satisfechos. Durante cuatro meses escribió y envió cartas por correo, cada una con una primera página mecanografiada de manera individual. Después, en octubre de 1921, partió hacia Nueva York, donde estaba Lila.

EL JOVEN DEWITT APROVECHÓ LAS BIBLIOTECAS, DEVORANDO LIBROS SOBRE TEMAS DE LOS QUE NO CONOCÍA MUCHO.

Aunque prevalecieron las consideraciones prácticas (ella volvió a Nueva York y él aceptó un trabajo escribiendo textos promocionales para Westinghouse Electric en otra ciudad), Wally jamás dejó de pensar en su publicación.

En 1921 lo despidieron. Esa fue la gota que derramó el vaso. Su pesadumbre lo hizo reconsiderar la brillante sugerencia que le había hecho un compañero de trabajo tiempo atrás: ¿por qué no vender la revista de forma directa a los lectores, a través del correo? De inmediato, en su máquina de escribir portátil dentro de su habitación alquilada, empezó a escribir cartas solicitando suscriptores. Buscó listas de personas: enfermeras, predicadores, miembros de clubes. De los catálogos universitarios obtuvo nombres de profesores.

Juntos hicieron dos cosas: se casaron en una iglesia de la pequeña villa de Pleasantville, a 50 kilómetros al norte de la ciudad, y formaron la Asociación Reader's Digest. Tras instalarse en un departamento de Greenwich Village, la pareja envió otro lote de cartas antes de irse dos semanas de luna de miel al norte de la región. Las respuestas a estas misivas elevaron el número de suscriptores pagados a 1.500; cada suscripción iba acompañada de 3 dólares. Tenían suficiente dinero para publicar un primer número, tal vez incluso un segundo.

Esa primera copia de la revista incluía en su artículo principal al gran inventor Alexander Graham Bell y su creencia de que la autoeducación es un asunto para toda la vida: "La principal esencia de cualquier educación

verdadera es observar. ¡Observar! ¡Recordar! ¡Comparar! Esto es la base de toda forma de aprendizaje”. El texto era un fiel reflejo de la mente de DeWitt Wallace, un desertor universitario, hombre autodidacta y fundador de Reader’s Digest.

Para ayudar a pagar la impresión, Lila había subarrendado una habitación de su pequeño departamento; compartían la cocina y el baño con otra pareja. Ahora era cuestión de esperar. ¿Y si incluso un tercio de los suscriptores querían la devolución de su dinero?

CARTAS DEL EDITOR

NO HUBO CANCELACIONES. Los editores se pusieron a trabajar en un segundo número. Lila conservó su empleo como trabajadora social para poder pagar el alquiler. Wally acudía diariamente a la ciudad a buscar revistas en la Biblioteca Pública de Nueva York; así no tenía que comprarlas. Resumía los artículos que captaban su atención; escribía a mano en hojas de papel amarillas, eliminaba los comentarios, recortaba la prosa e iba directo al grano.

En septiembre de 1922, los Wallace alquilaron un departamento en un garaje por 25 dólares al mes en Pleasantville. Los pedidos seguían llegando, mientras Wally continuaba enviando promociones por correo. Al final del primer año de la revista, la circulación había aumentado a 7.000 ejemplares. Necesitaban más espacio para trabajar, así que, por 10 dólares adicionales al mes alquilaron un galpón para ponis junto al garaje. Llevaron máquinas de escribir y equipo para cortar plantillas, y contrataron ayudantes.

DeWitt aún redactaba sus propios boletines de publicidad y cartas en tono personal. Hasta rotuló algunos sobres a mano. Su enfoque de correo directo establecía una conexión personal, una especie de compañerismo entre el editor y el lector. La carta publicitaria que este recibía era del hombre que había desarrollado el compendio, pidiéndole que se suscribiera por su propio bien. Otros lanzamientos de la época se dirigían a millones de lectores. La novata *Reader’s Digest* le hablaba al individuo, y así logró superar a todas las demás.

Cuando empezaron a sentirse prósperos, los coeditores iban a algún lugar para escapar de las interrupciones. En un maratón de trabajo de entre 7 y 10 días, preparaban el siguiente número. Se alojaban en habitaciones de hotel contiguas; él trabajaba en una y le pasaba a Lila las revistas para que las leyera en la otra. Con el fin de evitar distracciones, se comunicaban con notas que deslizaban debajo de la puerta. DeWitt conservaba todos los mensajes de su esposa. Este lo garabateó ella en un bloc del hotel St. Regis de Nueva York: “He cubierto 12 números de cada una de estas revistas, cariño, ¡y soy una nena cansada! Espero que haya algo útil. Ven y dame un beso de buenas noches”.

Una vez durante esos primeros años, cuando él se fue de viaje, Lila escribió: "¡Aprovecha al máximo este viaje, querido, porque no estoy del todo segura de dejarte ir otra vez sin mí! Te veías tan dulce y atractivo mientras te alejabas en el auto que estuve a punto de perder el valor y no cumplir mi promesa de no llorar ni siquiera un poco".

Wallace se fijó como objetivo inicial obtener 5.000 suscriptores. Eso le permitiría ganar 15.000 dólares al año, lo suficiente para cubrir los gastos y llevar una vida cómoda en 1922. Incluso podrían viajar, llevándose el número con ellos para trabajar en él a voluntad. Mas al cabo de cuatro años, la tirada de Reader's Digest había alcanzado las 20.000 copias. Luego, en los siguientes tres años, se disparó a 216.000.

A medida que la revista crecía, los Wallace empezaron a alquilar pisos enteros en varios edificios de oficinas en Pleasantville. Un día, Ralph E. Henderson, de 26 años, se presentó en el despacho del galpón para ponis en busca de un empleo. Así describió él al DeWitt Wallace que lo contrató: "Escucha mucho más de lo que habla. Pero sus ojos rápidos son la clave de su inquietud, energía y curiosidad. Todo el trabajo editorial se realizaba en la sala de estar, donde Wally tenía su escritorio. Ahí leía cerca de 40 o 50 revistas, seleccionaba unos 30 artículos y los condensaba con esmero. Así funcionaba: directo del artículo de la revista marcado con lápiz, a las hojas amarillas mecanografiadas para la imprenta. Cada fragmento de un número tenía que pasar por su propia máquina de escribir portátil marca Corona. En la misma habitación, Lila tenía su piano, que tocaba seguido. El chasquido de la Corona y las notas de Blue Room solían llegar mezcladas a la cercana oficina del estudio donde yo trabajaba".

Era como la visión de un libro de cuentos: una joven pareja, sin necesidad de tomarse de la mano para estar enamorada, iba camino a un éxito asombroso.

DESPUÉS DEL LANZAMIENTO DEL PRIMER NÚMERO NADIE CANCELÓ SU SUSCRIPCIÓN, Y LA PAREJA PREPARÓ EL SEGUNDO.

En 1930, cuando me incorporé a Reader´s Digest, la compañía consistía en una docena de personas dentro de un espacio reducido en el último piso de un edificio bancario. Abajo estaban las vías del tren; cada hora, más o menos, el sereno ambiente se veía perturbado por el rugido de las locomotoras de vapor. Mi trabajo consistía en ayudar al jefe a tratar con los escritores y conseguir más artículos originales.

Un sábado de 1935, mientras manejaba, Wally se salió de la ruta y dañó su automóvil. El operador de la grúa

le habló de otros accidentes que había visto y de los cuerpos sin vida que habían sacado de esos choques. Tras reflexionar, el editor decidió que si podía hacer que los lectores vieran con espeluznante detalle la masacre que se producía en las carreteras, quizá mejorarían sus hábitos de manejo.

Le encomendó a un joven escritor llamado J. C. Furnas que hablara con la policía y los patrulleros de carreteras y obtuviera informes gráficos de testigos de las escenas de los accidentes "más graves". El artículo que apareció en la edición de agosto de 1935 fue un éxito de ventas. A pesar de las vísceras y los hechos sangrientos que mostraba, tenía dignidad. Se enviaron 5.000 pruebas de "Una muerte repentina" a periódicos y otras publicaciones, con permiso para reimprimirlo, a fin de llegar al mayor número posible de conductores antes del siguiente fin de semana largo. El texto apareció en los diarios de todas las grandes ciudades estadounidenses y en muchos otros semanarios. Se leyó y discutió en la radio, en escuelas, iglesias y clubes de comida. La demanda de reimpresiones del artículo continuaría durante dos décadas. Fue, sin duda, el reportaje más leído jamás publicado hasta ese momento.

LA FORTUNA LES SONRÍE

La mayoría de las personas del mundo editorial consideraban a Wallace como un editor de refritos que publicaba una pequeña revista de reimpresión. No obstante, este hombre callado y desconocido había producido un artículo que sacudió a la nación. Junto con la envidia, despertó la sospecha de un genio editorial. A partir de ese momento, los artículos originales se convirtieron en un componente fundamental de Reader's Digest. Historias sobre los peligros del fascismo y el comunismo, los riesgos de los cigarrillos y las drogas, y denuncias sobre conducir en estado de ebriedad y el despilfarro del gobierno, llegaron a ser el sello distintivo del periodismo de investigación de este medio.

Para 1936, la circulación de Reader's Digest era de 1,8 millones de copias, la mayor alcanzada por una revista que costaba 25 centavos (a excepción de Good Housekeeping). Sin ingresos por publicidad, la "universidad de bolsillo" había generado a sus propietarios 418.000 dólares el año anterior. El responsable no solo era un editor creativo, sino también un mago de las finanzas.

Aunque DeWitt incluyó el nombre de Lila antes del suyo como editora, ella tenía poco interés en el trabajo de redacción. Pero la capacidad de la mujer en el mundo del arte y la decoración igualaba a la de su esposo en el ámbito de las palabras y las ideas. Ella asumió la responsabilidad de mandar construir una nueva casa en una finca con suficiente espacio para albergar un campo de aterrizaje. (A Wally le

encantaba pilotar un avión de cuatro plazas, que acabó donando a Canadá como ayuda para el esfuerzo bélico de Gran Bretaña.) Y cuando la operación de Reader's Digest dejó de ser viable en cuatro locales rentados, a partir de 1937 Lila supervisó la construcción de nuevas oficinas en un terreno de 32 hectáreas ubicado en un campo cercano a Pleasantville. También se encargó por completo del paisajismo y el interiorismo del lugar. El mobiliario incluía antigüedades y obras de arte originales.

Después siguieron las ediciones internacionales y otros productos de Reader's Digest, entre ellos libros. En 1955, la revista se abrió a la publicidad (únicamente después de sondear a los lectores, quienes estuvieron de acuerdo con el cambio). Los beneficios aumentaron. En 1980, la riqueza conjunta de los Wallace se calculaba en 500 millones de dólares.

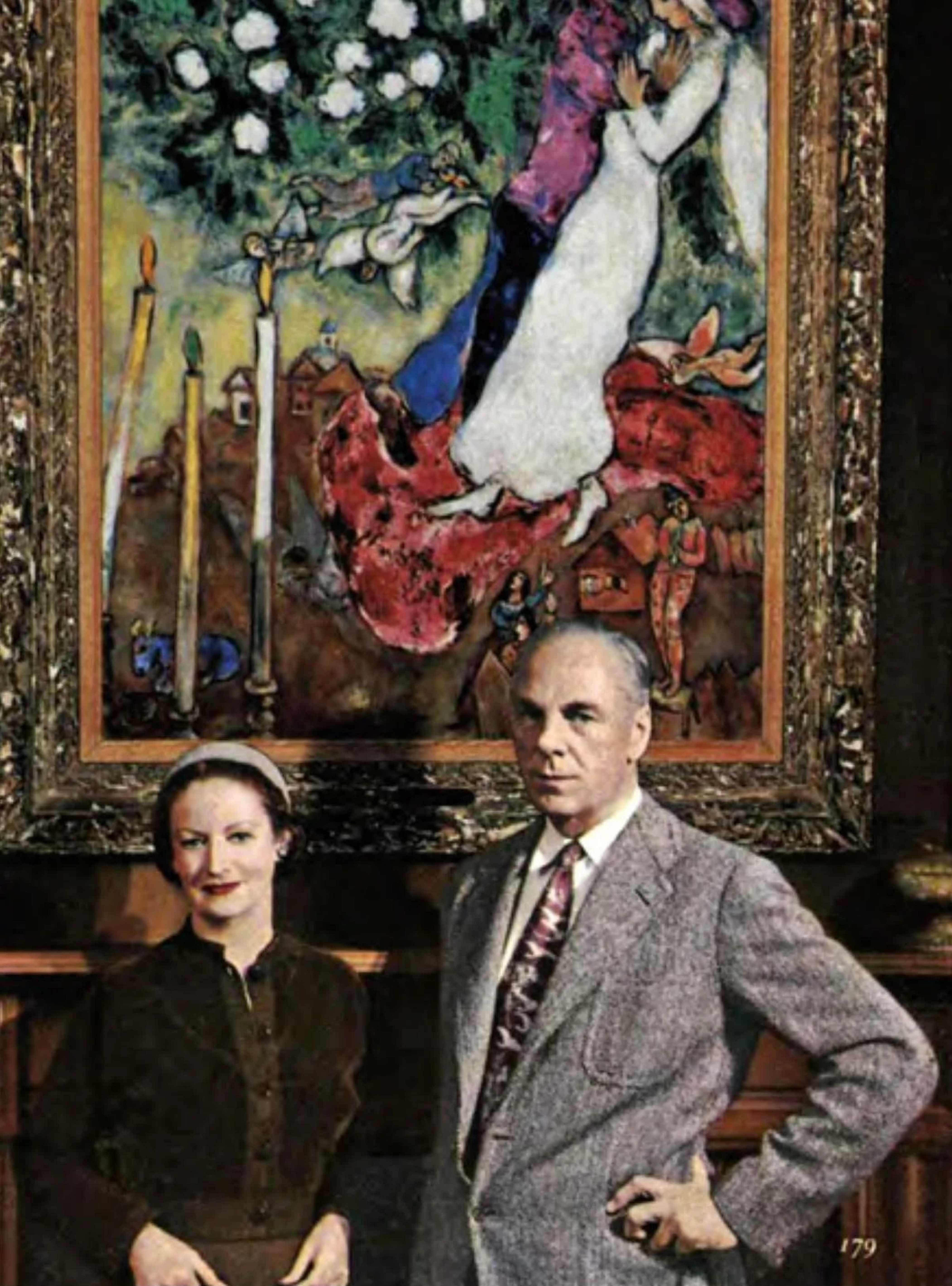


Durante décadas, la sede mundial de RD estuvo cerca de Pleasantville, en el estado NY..

Al no tener hijos, a la pareja no le interesaba formar una dinastía; en cambio, se volvió una leyenda de las donaciones. Regalaron millones de dólares a escuelas y crearon un fondo de viajes de investigación para estudiantes de periodismo. Donaron cerca de 2 millones de dólares para restaurar la sala de publicaciones periódicas de la Biblioteca Pública de Nueva York, donde DeWitt alguna vez copió artículos a mano. La biblioteca le puso su nombre a este espacio.

En 1941, cuando la compañía recibió utilidades por 71.040 dólares tras publicar una antología, Wally repartió el dinero entre 348 empleados. La gratitud que expresaron le hizo tomar conciencia de su influencia, y siguió con esta costumbre. Por ejemplo, en 1976 se puso de pie en una fiesta de la empresa y dijo: "A Lila y a mí nos desagrada actuar de manera impulsiva y unilateral, sin esperar a la próxima reunión de la junta directiva, pero...". Luego dio un aumento sorpresa a los 3.300 empleados.

FOTO: READER'S DIGEST ARCHIVES



Los Wallace frente a Las tres velas, de Marc Chagall, que formaba parte de su extensa colección de arte.

en el gran salón del lugar, un ejemplo de su deseo de combinar la belleza de la naturaleza con la cultura.

HORIZONTES DE ESPERANZA

A PESAR DE TODA SU RIQUEZA y poder, DeWitt Wallace se consideraba un hombre común. Pero se destacaba por su intensa curiosidad y su inigualable capacidad de trabajo. Tenía montañas de material que revisar. Leía con gran concentración, tomaba decisiones con rapidez y se las arreglaba para despejar su escritorio y cumplir siempre con los plazos previstos.

Cada vez que viajaba, traía a casa tarjetas postales para usarlas en Navidad. Escribía cada una a mano e incluía un cordial mensaje personal. Las postales iban dirigidas a escritores, agentes, editores y algunos miembros del personal (a quienes felicitaba por un logro particular conseguido durante ese año). Fue una práctica que siguió por décadas. Se tomaba el tiempo con un cronómetro y establecía un promedio por hora para competir contra él mismo. ¡Cierta temporada navideña envió 800 tarjetas!

Wally publicó varios artículos sobre Outward Bound, un curso educativo con un programa de actividades al aire libre para fomentar la confianza en los jóvenes. En cierta ocasión, DeWitt metió un sobre en el bolsillo de Joshua Miner, presidente de dicha organización en los Estados Unidos. “Dentro había una carta y un cheque por un millón de dólares”, asegura Miner.

Lila se volvió más conocida como mecenas de las artes. El Museo Metropolitano de Arte de Nueva York recibió más de 50 millones de dólares de un fondo creado por ella. Hizo arreglos para que siempre hubiera flores frescas

FOTO: READER’S DIGEST ARCHIVES

Wally siguió creyendo que el camino del mejoramiento humano se extendía hacia el futuro. Esta convicción lo hizo tomar muchas decisiones editoriales que le permitieron responder con honestidad. La información presentada en un estilo convincente, que fomentaba las esperanzas de la gente y ampliaba los horizontes, era lo que lo entusiasmaba. Al fundar su revista no hizo cálculos ni encuestas sobre lo que el público quería leer. Solo sabía lo que a él le interesaba. Las opiniones expresadas en *Reader's Digest* representaban en gran medida las de Wallace.

En 1973, a los 83 años, Wally y Lila se retiraron. Él siguió en contacto, aunque se le veía con menos frecuencia por las oficinas. Cuando, en 1976, un periódico se refirió al "difunto DeWitt Wallace", él envió esta nota a sus empleados: "Aquí estamos Lila y yo en el glorioso 'Más allá', mirando por encima de sus hombros y aplaudiendo el trabajo que realizan, como lo hicimos en nuestra encarnación anterior".

Las tarjetas de Navidad de 1978 no fueron firmadas a mano. DeWitt escribió a máquina: "Mi visión de cerca se ha deteriorado en los últimos meses. Me cuesta trabajo leer mi propia letra. Por lo tanto, me he abstenido de imponerles una nota personal, algo que disfrutaba hacer". Aunque él solía creer que los problemas tenían solución, al fin se encontró con algunos contra los que no podía hacer nada.

Todavía hubo momentos en los que su juventud reapareció. A los 88 años logró que Josh Miner, de Outward Bound, lo ayudara a organizar una expedición por los ríos Green y Colorado. Reclutó a un grupo de hombres de más 70 años para que descendieran los rápidos con él. Pero las rachas de energía eran cada vez menos y el 30 de marzo de 1981 DeWitt murió a los 91 años. Lila vivió tres años más.

Durante los últimos años de Wally sentí una especie de nostalgia por el pasado, cuando todo estaba por venir. Recordaba aquellas tardes en las que ambos salíamos de la oficina ubicada sobre las vías del tren y manejábamos hacia donde se construía el nuevo edificio de la empresa. Con cada visita, su indiferencia inicial se convertía en un orgullo casi juvenil por la construcción.

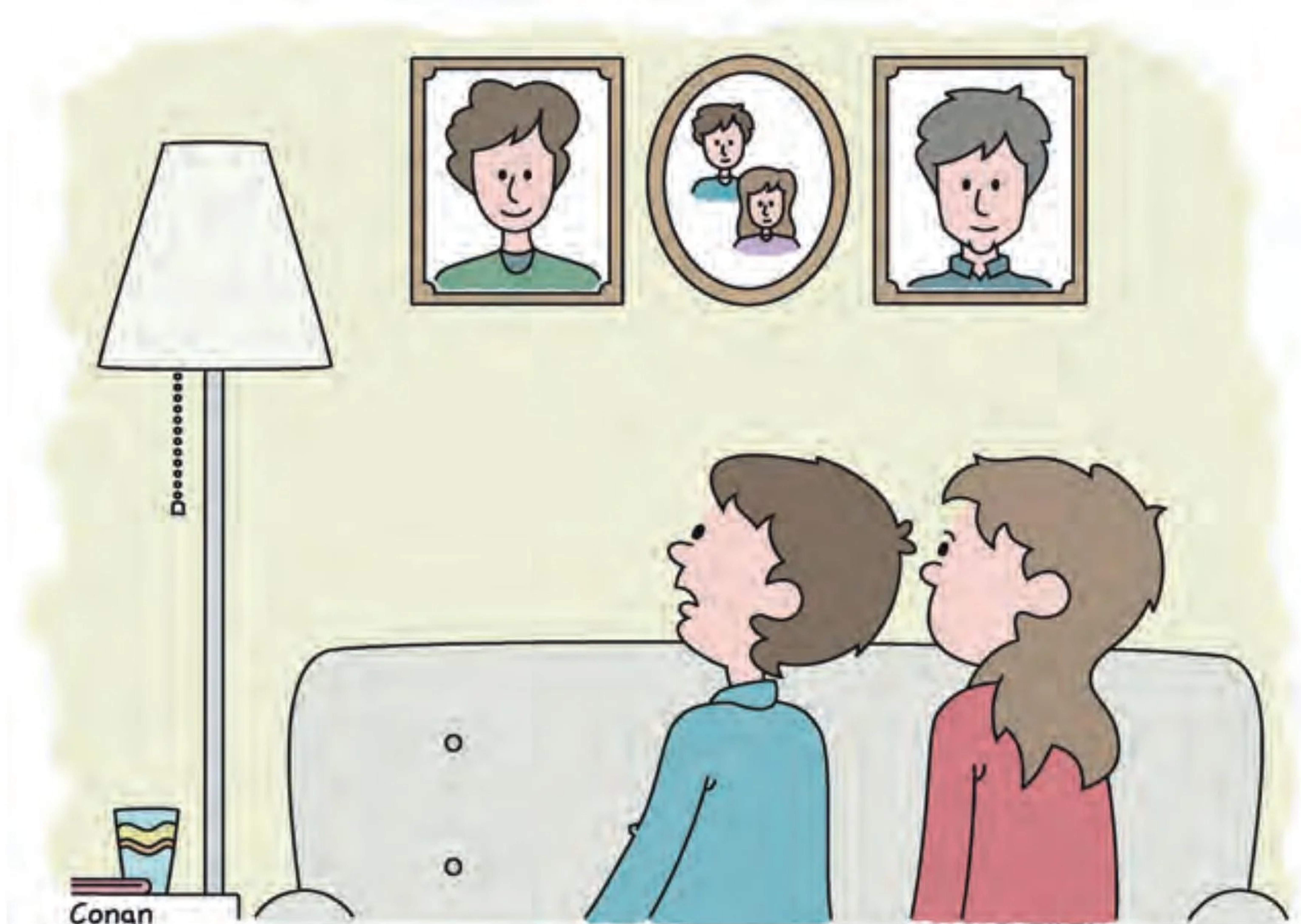
A poco de su muerte encontré el fragmento de un verso japonés, un haiku traducido. Me habló como lo hace la música y expresó lo que yo no podía:

"Un trino que desciende...
¡Pero mira! La alondra que canta esa canción ha desaparecido" *.

La aflicción no aporta mucho y la debilidad no marca el final. Millones de personas en el mundo siguen llenándose de inspiración con la revista que DeWitt Wallace creó. La alondra desapareció, pero no la canción.

* De "Haiku Harvest", © 1962 by Peter Pauper Press.

COSAS DE CHICOS



¿Alguna vez has notado cómo los ojos de mamá te siguen donde quiera que vayas?

Por favor, sean solidarios con nosotros en este difícil momento en el que nuestro hijo entró a la etapa de los "por qué".

—@WHINECHEEZITS

Cierta vez estábamos en casa viendo películas viejas. En una de ellas, *La terminal*, Tom Hanks queda varado en un aeropuerto debido a un problema con su visa de turista. Noté que mi hijo Devin, entonces de ocho años, se quedó pensativo un momento. Luego se volvió hacia mí y preguntó: "¿Por qué no usa su tarjeta de crédito y ya?".

—JESSICA TAYLOR-SULLIVAN, *Canadá*

Aarav, mi hijo, estaba aprendiendo aritmética básica en la

ILUSTRACIÓN: CONAN DE VRIES

A mi hijo le encanta que lo eduquemos en casa porque puede "tomar un descanso muy largo para comer su almuerzo", y yo creo que tiene toda la razón.

—@VALEEGRRL

---

escuela. Cierto fin de semana, durante una reunión en casa de un amigo mío, el niño se acercó corriendo a donde yo estaba para probar mis conocimientos matemáticos.

—Papi —dijo—, vamos a ver si puedes contestar esta pregunta. ¡Te advierto que tiene unos números enormes!

Me preparé para algo impresionante. Entonces, el pequeño inquirió:

—¿Cuánto es dos billones por dos billones?

—MAHESH GOPALAN, *Canadá*

Un día estaba discutiendo con mi esposa sobre los quehaceres domésticos y ella me preguntó, enojada:

—¿Quién hace el 90 por ciento de la limpieza en la casa?

Sin dudarlo un instante, nuestra hija de seis años exclamó:

—La aspiradora robot.

—SCOTT PRESON, *Canadá*

Mi hijo de siete años quiso saber:

—¿Ya puedo jugar con mis regalos de cumpleaños?

—No, hasta que termine la fiesta —repuse.

—¡Atención, todos: es hora de irse a casa! —exclamó el niño.

—@XPLODINGUNICORN

En una ocasión, mi hijo de tres años le dijo a mi esposa:

—Mamá, tiré comida en el piso.

—Henry, no quiero verte tirar comida al piso —respondió ella.

—Pero no me viste —repuso el pequeño—, solo te lo conté.

—Entonces no quiero que me cuentes que tiraste comida en el piso —añadió mi mujer.

—Bueno —contestó Henry—. La próxima vez no te lo contaré.

—KEN HANSEN, *Canadá*

El superpoder de mi hijo es usar 24 diferentes tazas en un día para beber tres tazas de agua.

—@MOMMAJESSIEC

Hija de diez años:

—Abuela, ¿puedes enseñarle a mamá a hacer este postre?

Mi madre: Ay, ella ya sabe cómo hacerlo, cariño.

Hija de 10 años: No, no sabe.

—@WORDESSE

COMPLETE LA ORACIÓN

En verano paso todo el día...

Esta sección invita a los lectores a reflexionar sobre cuestiones cotidianas. Todos los meses una nueva propuesta.

Añorando el frío, me encanta, cómo sufro el verano.

ADRIANA RODRÍGUEZ,
Fcio. Vaerla, Buenos Aires

Bañándome.

ANDREA MAUREYRA,
San Martín, Mendoza

Descansando en mi casa.

ALEJANDRA SIRENA
Punta Alta, Buenos Aires

Imaginándome que estoy en Ipanema, tomando una caipirinha..

CARLOS ACADÉMICO
Ayacucho Buenos Aires



¡...con el aire acondicionado!

TERE BALLESTENA
Rosario Santa Fe

Muerto de calor en Ledesma Jujuy, casi 50° todos los días.

ORLANDO ALBERTO TEMPERINI,
Jujuy

Disfrutando de **tomar mate bajo mis plantas,** escuchar los pájaros, arreglar los canteros...

GRACIELA GARCÍA

¿QUIERE PARTICIPAR? cada mes, ingrese en ***facebook.com/RevistaSeleccionesArg***

EL REMATE DE LA FOTO

FOTOS: NATIONAL GEOGRAPHIC / (REMATE ABAJO) SHUTTERSTOCK



Para participar, ingrese en *facebook.com/RevistaSeleccionesArg*

¿¡Quiere ganar 1.000 pesos!? Es fácil, solo hay que usar su ingenio. Mes a mes, vamos a publicar en nuestro perfil de Facebook (@RevistaSeleccionesArg) una foto graciosa y esperamos que nos envíen un remate original e inédito que genere risas. Si resulta elegido, saldrá publicado y ganará $$$.

GANADOR DE DICIEMBRE

¡Nada como secarse al sol!

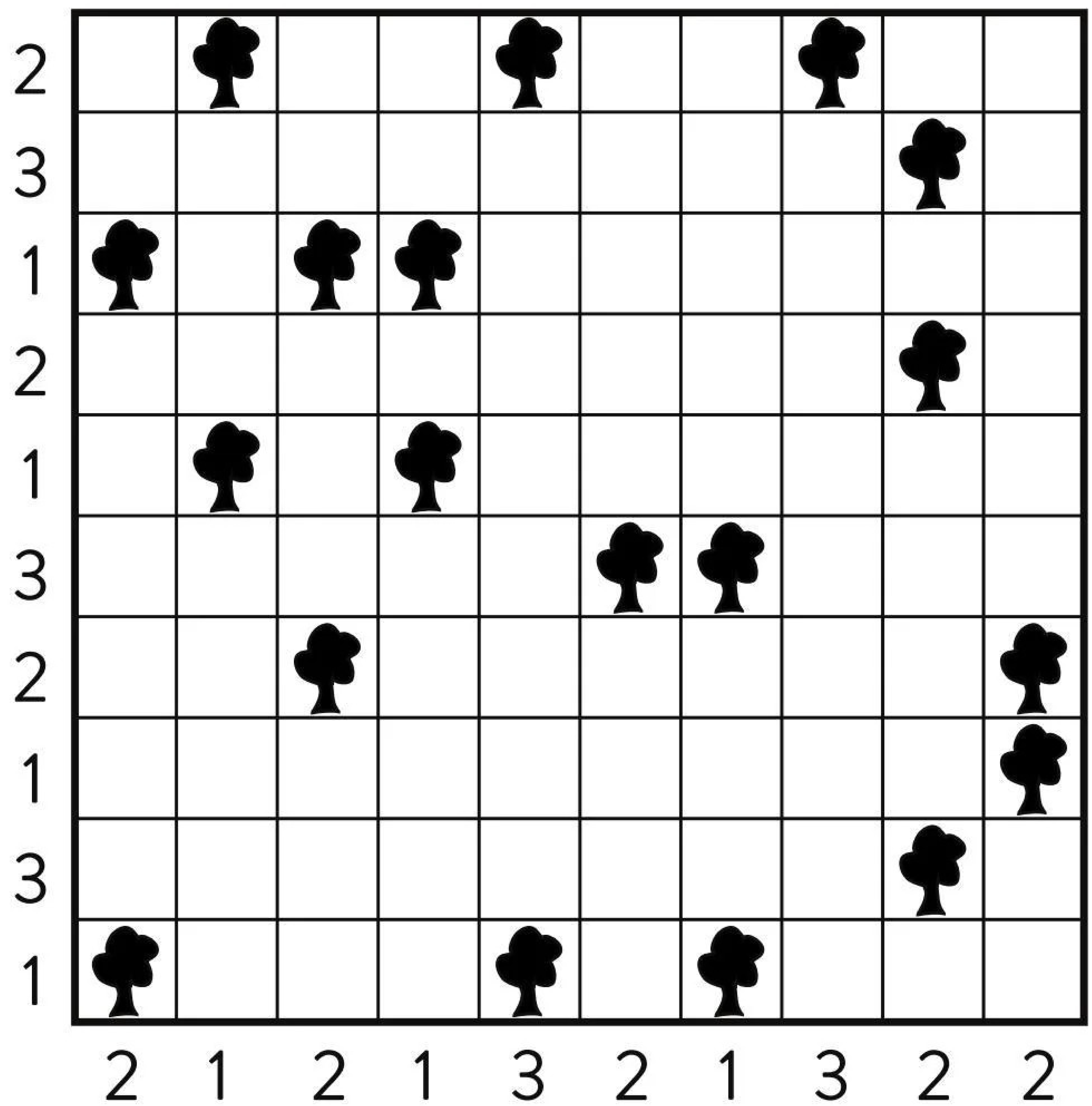
NATALIA NAVEIRA
fb/natalia.naveira.5



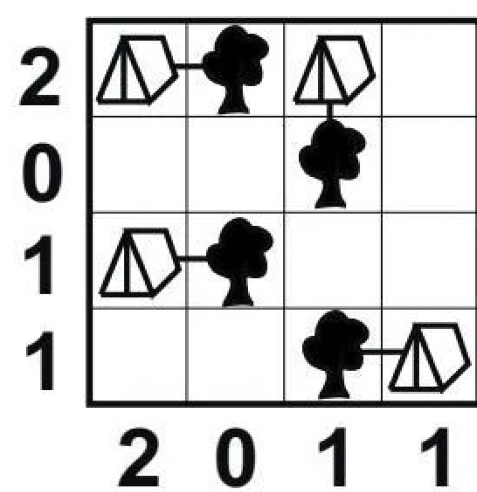
JUEGOS MENTALES

Carpas y árboles

CÓMO JUGAR:
En este campo, cada carpa está unida a un árbol, de modo horizontal o vertical. Las carpas nunca quedan juntas entre sí, ni siquiera diagonalmente.
Los números indican cuántas tiendas hay en esa fila o columna. Localice todas.

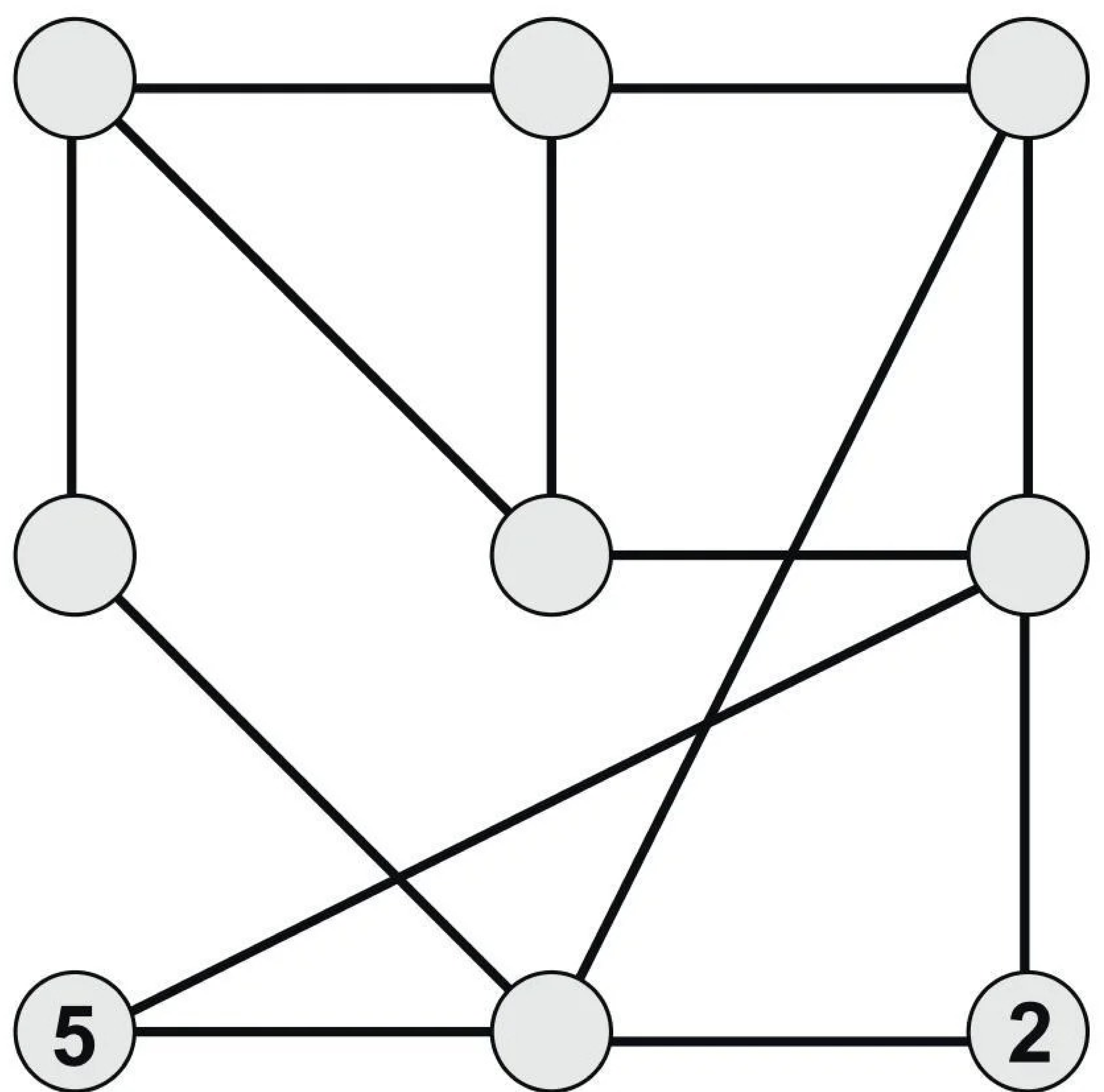


EJEMPLO:

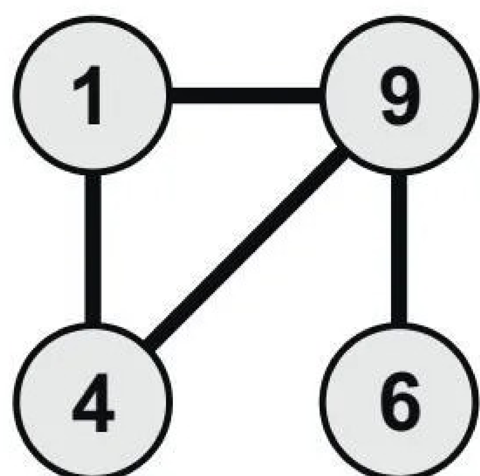


Números

CÓMO JUGAR:
Coloca los números del 1 al 9 en los círculos, de modo que dos números conectados por una línea tengan una diferencia de al menos 3.
Se otorgan dos números.

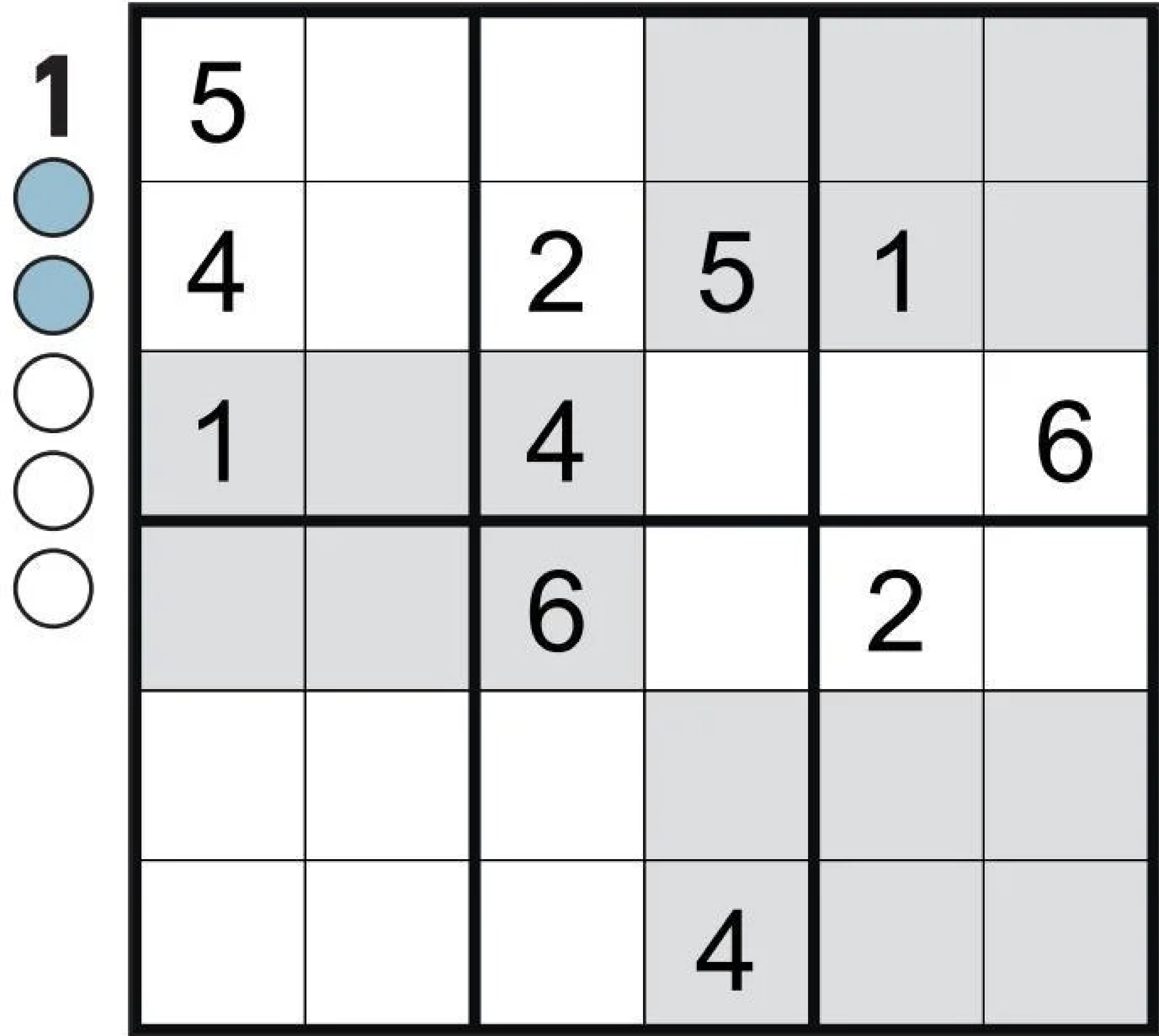


EJEMPLO:



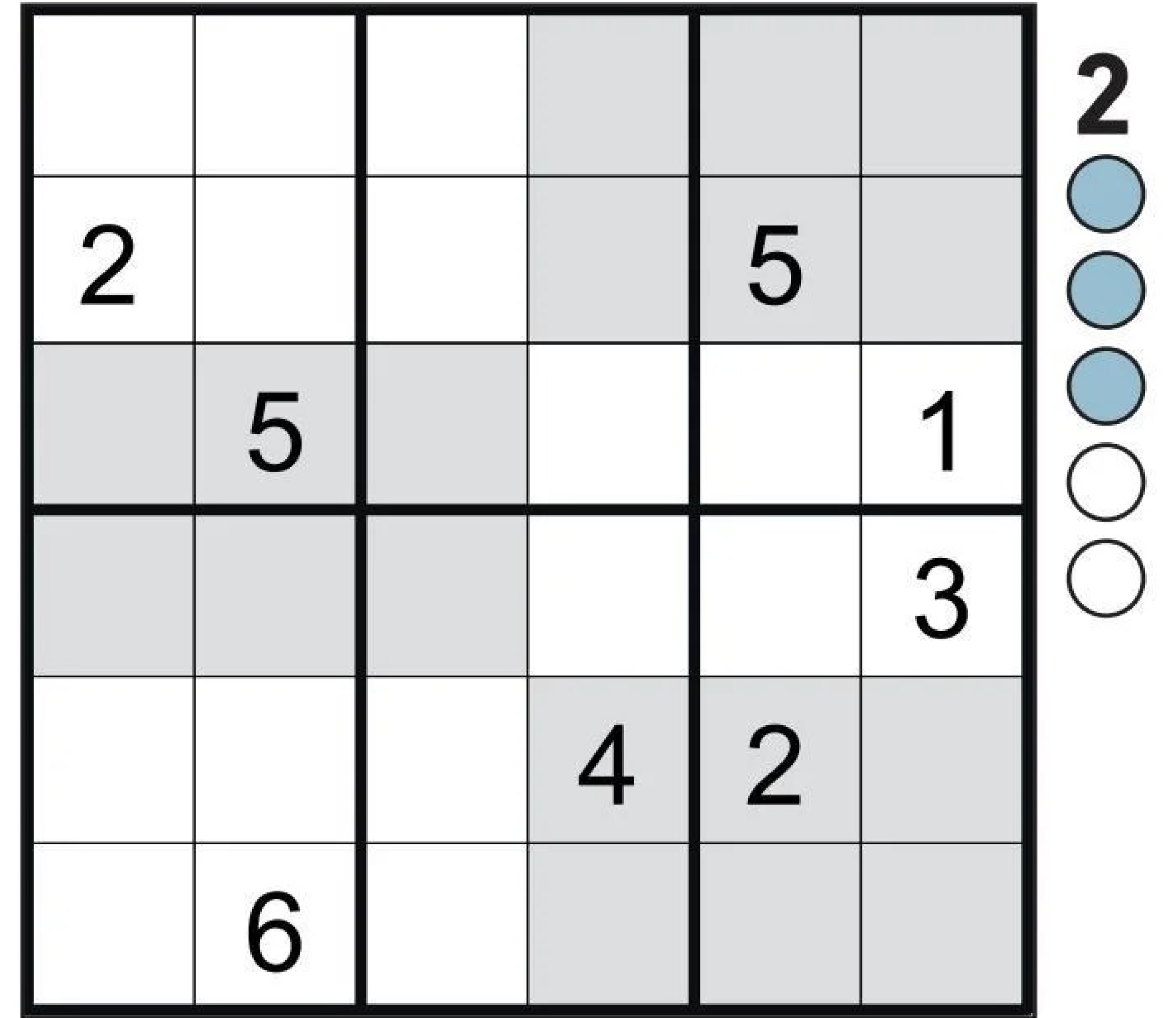
SIXY SUDOKU

1

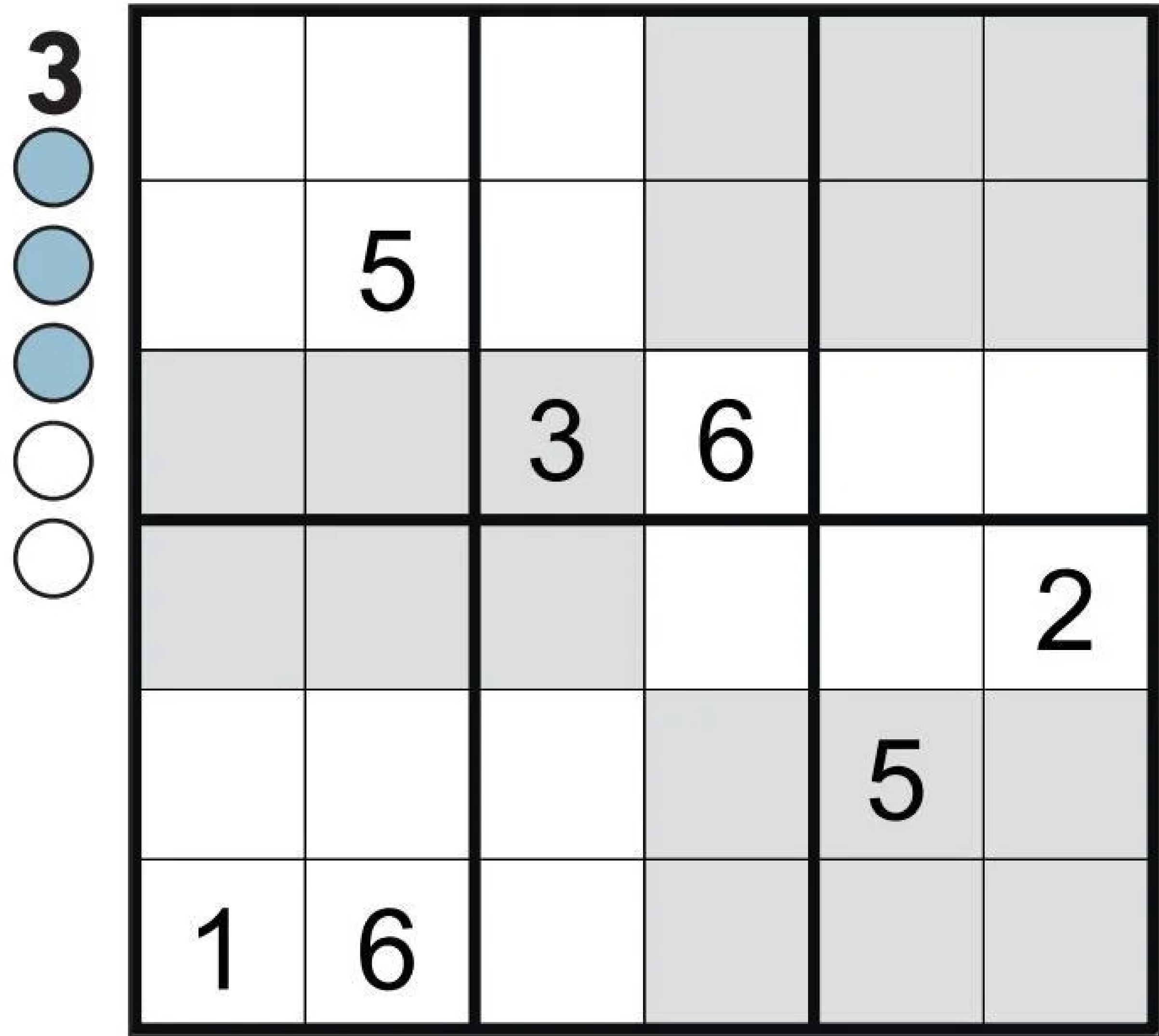


CÓMO JUGAR: Coloque los números del 1 al 6 una sola vez en cada a) fila, b) columna, c) área destacada en negrita y d) rectángulo blanco o gris.

2



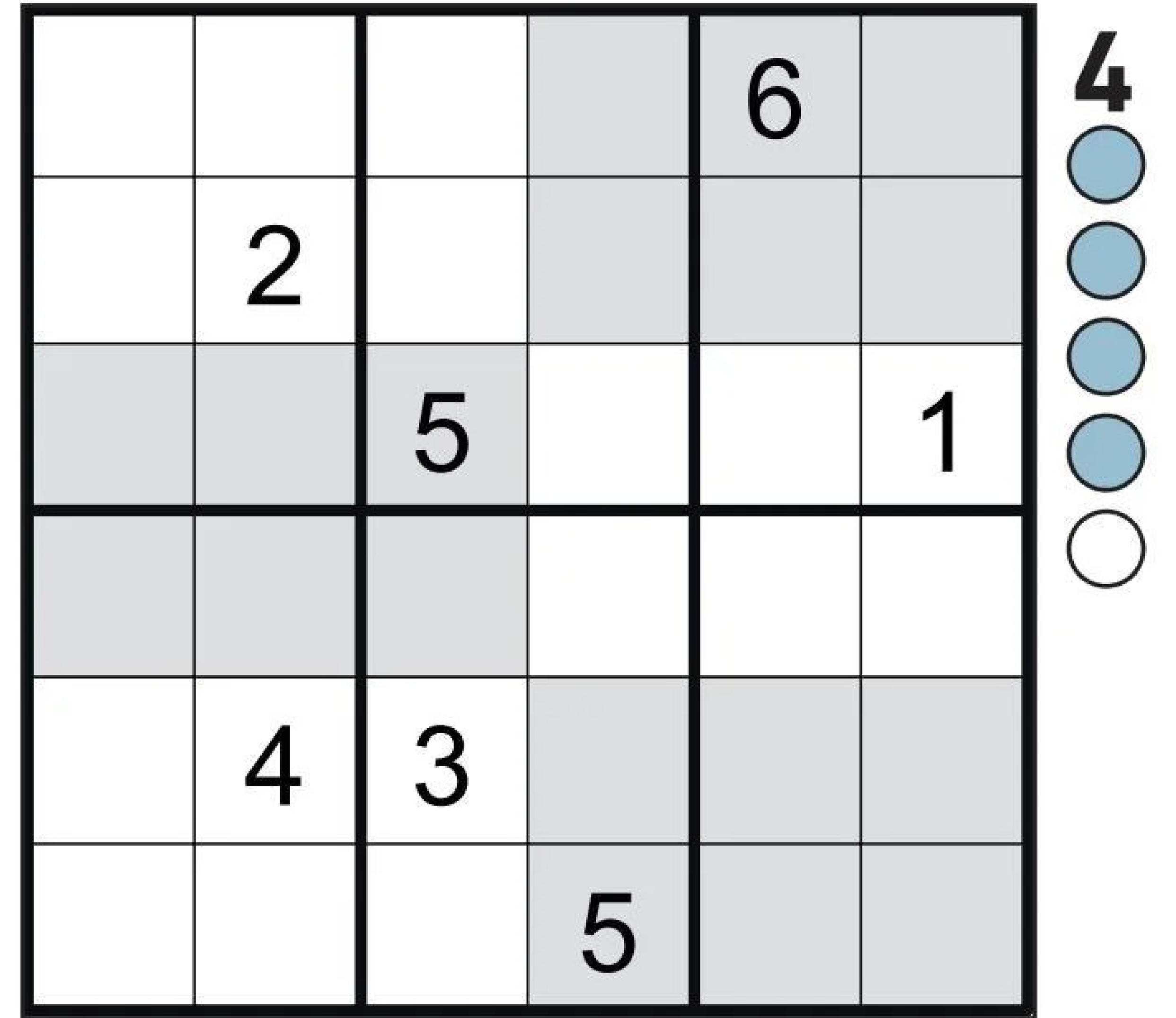
3



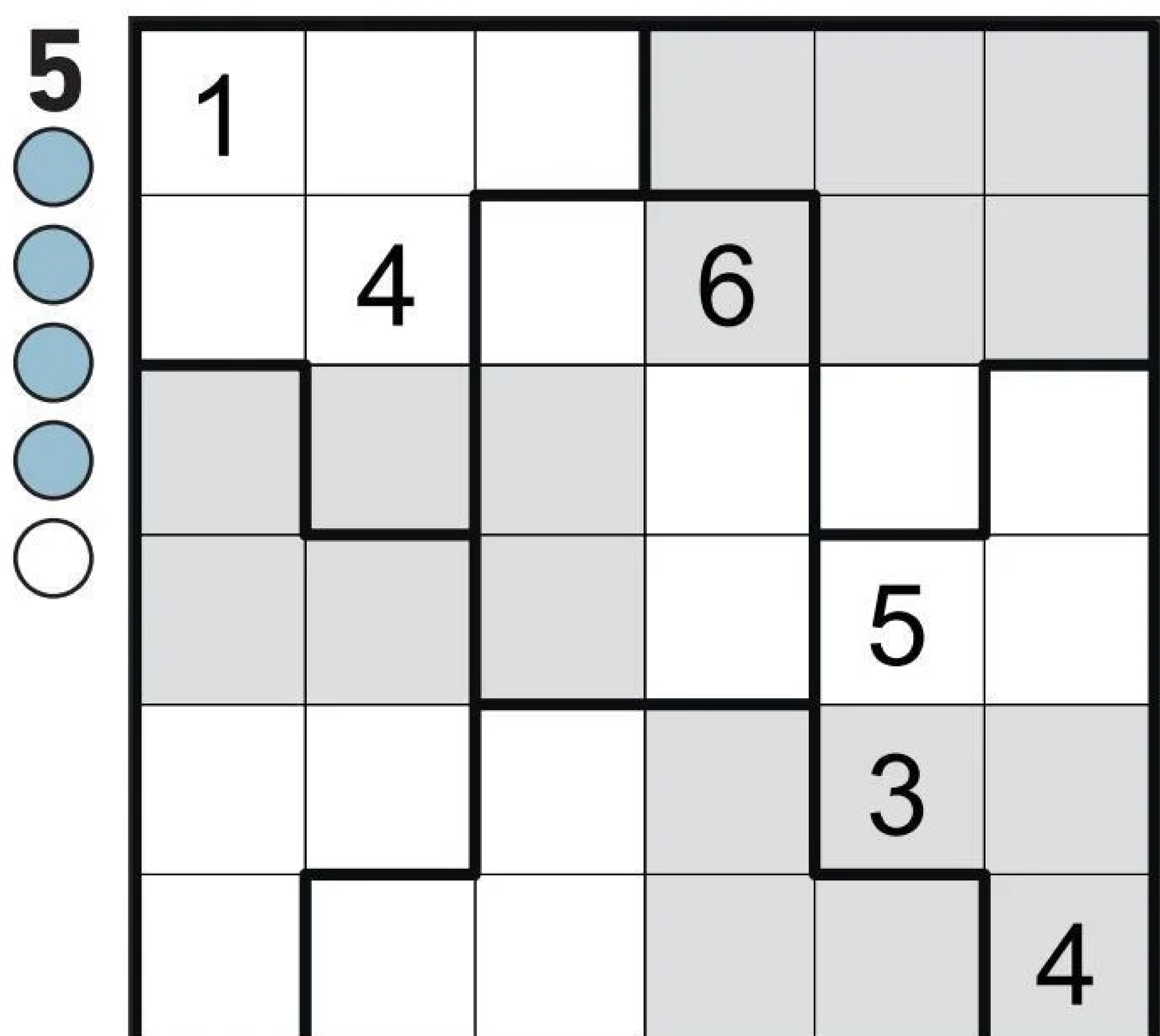
EJEMPLO:

1	2	6	5	3	4
3	5	4	1	2	6
6	4	2	3	5	1
5	1	3	6	4	2
2	3	1	4	6	5
4	6	5	2	1	3

4

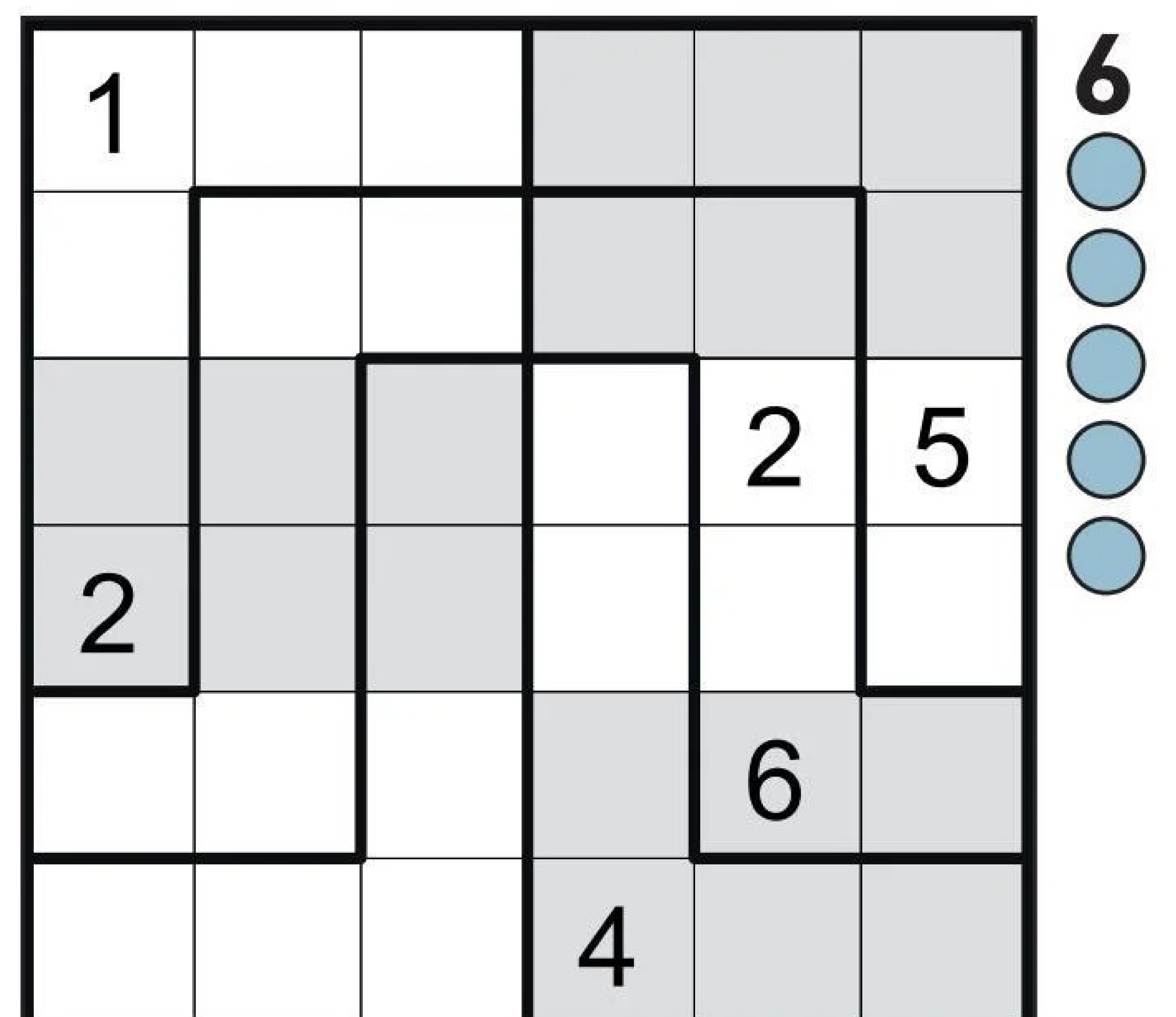


5



¡CUIDADO! ¡Las áreas destacadas en negrita ya no son de 2 x 3!

6

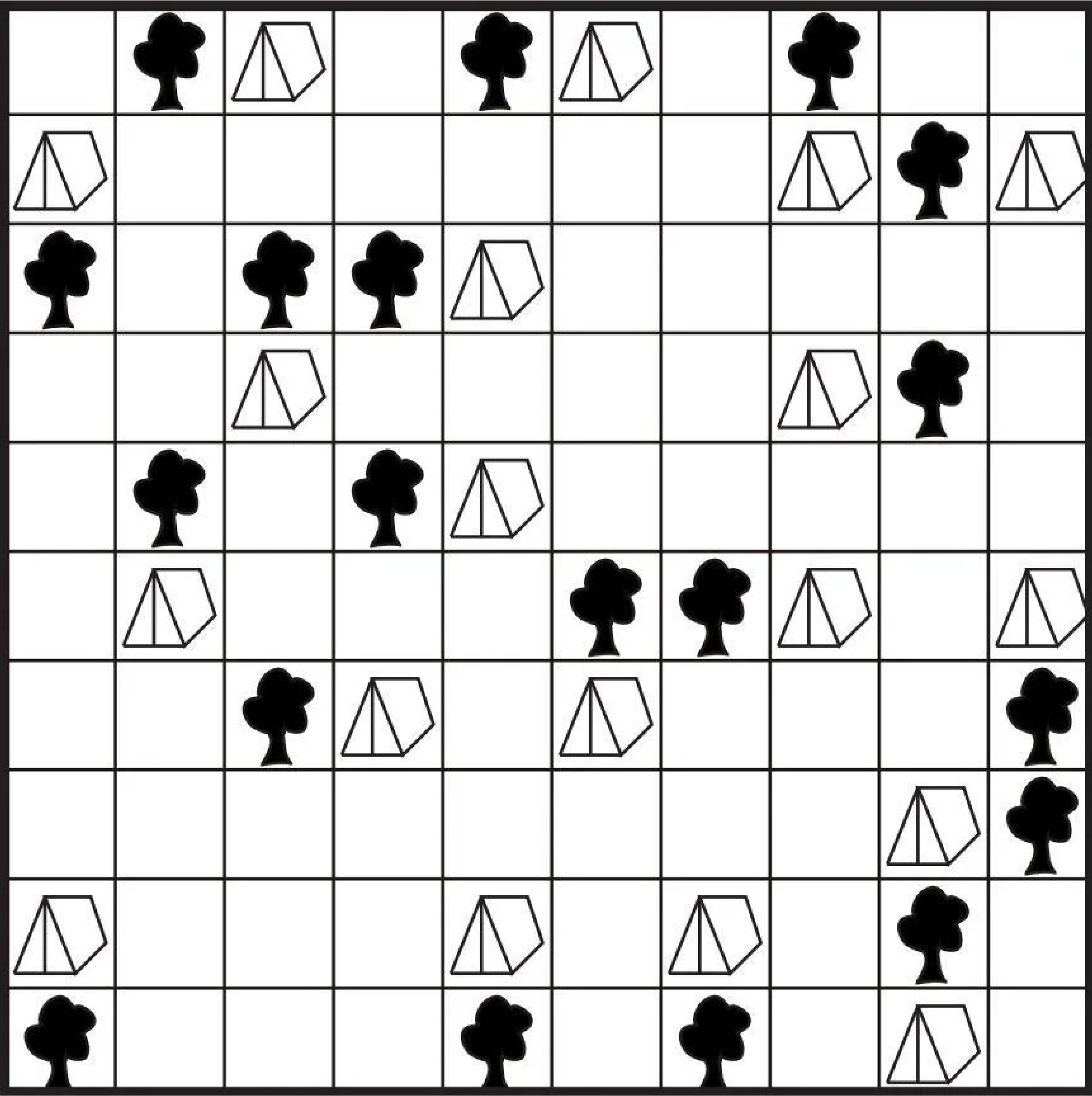


VISITE **WWW.SIXYSUDOKU.COM** Y ENCUENTRE LIBROS Y UNA APLICACIÓN GRATUITA (EL SITIO ESTÁ EN INGLÉS). ACERTIJOS: PZZL.COM

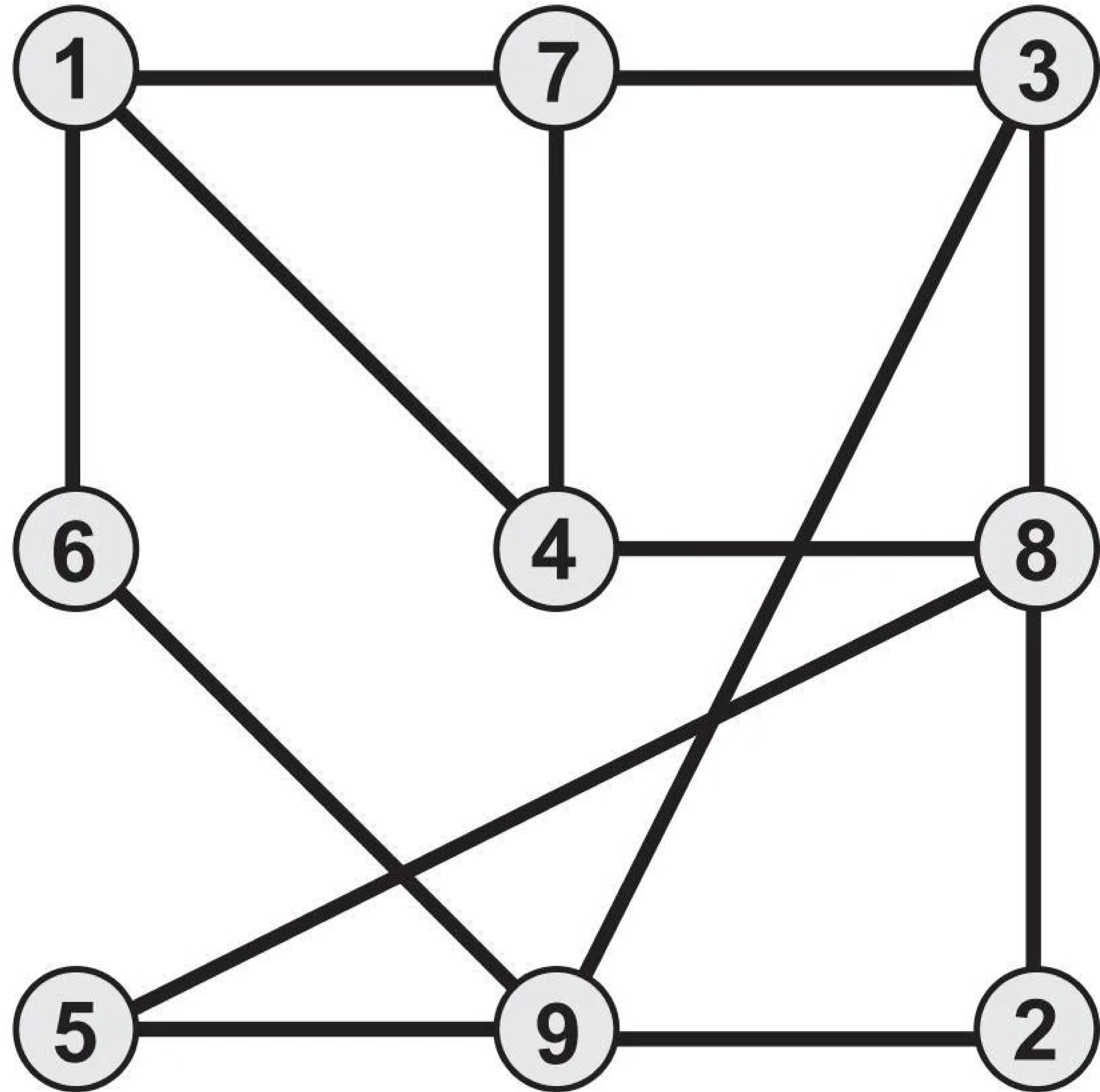
Busque las respuestas en la página siguiente.

JUEGOS MENTALES RESPUESTAS

Carpas y árboles



Números



SIXY SUDOKU RESPUESTAS

1

5	3	1	6	4	2
4	6	2	5	1	3
1	2	4	3	5	6
3	5	6	1	2	4
6	4	5	2	3	1
2	1	3	4	6	5

2

6	4	5	1	3	2
2	1	3	6	5	4
3	5	4	2	6	1
1	2	6	5	4	3
5	3	1	4	2	6
4	6	2	3	1	5

3

4	3	2	5	6	1
6	5	1	4	2	3
2	1	3	6	4	5
5	4	6	3	1	2
3	2	4	1	5	6
1	6	5	2	3	4

4

1	5	4	2	6	3
3	2	6	1	4	5
4	6	5	3	2	1
2	3	1	4	5	6
5	4	3	6	1	2
6	1	2	5	3	4

5

1	5	6	2	4	3
3	4	2	6	1	5
4	2	5	3	6	1
6	3	1	4	5	2
2	1	4	5	3	6
5	6	3	1	2	4

6

1	5	6	2	3	4
4	2	3	5	1	6
3	1	4	6	2	5
2	6	5	3	4	1
5	4	2	1	6	3
6	3	1	4	5	2

ENRIQUEZCA *su*

VOCABULARIO

Nuestra lengua no deja de renovarse con términos que los usuarios vamos incorporando al comunicarnos en distintas latitudes. Vea si conoce el significado de las siguientes palabras que sumó el diccionario de la RAE recientemente.

Mirtha L. Rigoni

1. Repentismo. A. Decisión que resulta muy sorprendente. B. Improvisación. C. Interacción entre masas de aire de diferente temperatura que puede provocar tormentas.

2. Cisgénero. A. Que se identifica con su sexo anatómico. B. Relativo a lo sociocultural, no a lo biológico. C. Que rompe con ciertas categorías genéricas.

3. Enoturismo. A. Turismo asociado a la producción de vinos. B. Que se enfoca en la observación del medio natural. C. Por zonas donde hay buena pesca.

4. Inmersivo. A. Buceo en grandes profundidades. B. Que tiene la capacidad de involucrar a alguien en un asunto, anulando su capacidad de juzgar. C. Que introduce en un ámbito real o imaginario.

5. Bitcóin. A. Programa de computadora. B. Moneda digital. C. Unidad mínima de información.

6. Feudal. A. Diseño particular de edificios monumentales. B. Que entrega al Estado los impuestos debidos. C. Sujeto a una estructura abusiva.

7. Gentrificación. A. Renovación de una zona urbana. B. Alejamiento del centro. C. Edificación que tiene en cuenta necesidades especiales de las personas.

8. Biopic. A. Tratamiento con células madre. B. Solución oftálmica. C. Película.

9. Liposoluble. A. Que puede disolverse en agua. B. En grasas. C. En alcohol.

10. Fotodepilación. A. Eliminación de folículos pilosos mediante la luz. B. Fotografía para publicitar depiladoras eléctricas. C. Depilación con láser exclusivamente.

¿LO DECIMOS BIEN?

¿Es correcto llamar "audio" a un mensaje sonoro que se envía digitalmente? ¿Y "audífono" es sinónimo de "auricular", o solo es el aparato que les sirve a las personas con dificultades auditivas para percibir mejor los sonidos?

Enriquezca su vocabulario
RESPUESTAS

1. Repentismo. **B.** Arte de improvisar versos, por lo general en décimas. “Repentista” es quien “repentiza” o improvisa con rapidez un discurso, una poesía, etc.

2. Cisgénero. **A.** Que tiene una identidad y expresión de género que coincide con el sexo biológico. En cambio, el término “transgénero” alude a quienes no tienen esta identificación.

3. Enoturismo. **A.** Turismo por zonas de cultivo y producción vinícola, viñedos y bodegas donde se hace degustación de estas bebidas. Y enólogo es quien entiende en enología, es decir los conocimientos relativos a la elaboración de vinos.

4. Inmersivo. **C.** Relativo a la inmersión. O que hace vivir al espectador una realidad virtual como si fuera auténtica. Así se califica, también, a una forma de aprendizaje de una lengua extranjera.

5. Bitcóin. **B.** Moneda digital. Puede escribirse también sin tilde. En el diccionario de la RAE se añadió, asimismo, el término “criptomoneda”, que es la ‘moneda virtual gestionada por una red de computadoras descentralizadas que cuenta con un sistema de encriptación para asegurar las transacciones entre usuarios’.

6. Feudal. **C.** Se agregó como acepción: ‘sujeto a una estructura abusiva y fuertemente jerarquizada’. Además, se sumó una nueva para “feudo”: ‘en ciertos deportes, campo propio en el que juega habitualmente un equipo’.

7. Gentrificación. **A.** Renovación de una zona urbana, por lo general popular o deteriorada, que implica el desplazamiento de su población original por parte de otra que posee un mayor poder adquisitivo.

8. Biopic. **C.** Película biográfica. El término es el mismo en inglés y resulta de abreviar “biographical picture”.

9. Liposoluble. **B.** Que puede disolverse en grasas, aceites y algunos otros solventes orgánicos. Las vitaminas A, D, E y K son liposolubles.

10. Fotodepilación. **A.** Depilación con el método de luz pulsada (con una lámpara de xenón, que calienta y destruye progresivamente la raíz del vello) o láser.

RESPUESTA

Es correcto llamar “audio” a un archivo de sonido y a un mensaje sonoro que se envía de forma digital. Y en América denominamos también “audífonos” a los auriculares, es decir a las piezas que se aplican a los oídos para percibir sonidos.

Puntuación

7 Bueno **8-9** Notable **10** Sobresaliente

TRIVIA

Beth Shillibeer

1. ¿Cuál fue la primera cinta de habla no inglesa que ganó un Óscar a la Mejor película?

2. Beethoven y Mozart escribieron música para ella, pero ¿quién inventó la armónica de cristal?

3. ¿Qué país inventó el Día Blanco, celebrado el 14 de marzo, para expresar gratitud por los regalos del Día de San Valentín?

4. Un artículo esencial para la escritura en el siglo XX, patentado en la década de 1860, hoy en día se considera una reliquia del pasado. ¿Cuál es?

5. Es el festival más grande de su tipo en el mundo. Entre sus elementos están la figura ceremonial del Rey Momo, los blocos y el baile samba. ¿De cuál se trata?

6. Astrónomos en Estados Unidos y el Reino Unido han observado ciertas nubes espaciales. ¿De qué sustancia tóxica se componen?

7. Un día frío de invierno, ¿qué temperatura mantiene el área que se extiende entre el suelo y el fondo de la capa de nieve?

8. ¿De quién se deshizo Sir Arthur Conan Doyle para poder pasar más tiempo con su esposa y esquiar?

9. Suecia asegura tener 267.570 de cierto rasgo geográfico, la mayor cantidad del planeta. ¿A qué corresponde ese número?

10. Con 6 millones de participantes, ¿cuál es el deporte favorito de los australianos?

11. Abul-Abbas viajó por los Alpes para vivir con Carlomagno. ¿Qué animal era?

12. El refrán dice que las rubias se divierten más, pero ¿también tienen más folículos pilosos?

13. Claudia Sheinbaum Pardo es ganadora del Premio Nobel de la Paz y ¿jefa de Gobierno de qué ciudad?



14. ¿Qué ciudad italiana prohibió los cruceros en su puerto en 2021, debido a los impactos ambientales y sociales?

FOTO: GETTY IMAGES

Respuestas: 1. Parasite (de Corea del Sur). **2.** Benjamín Franklin. **3.** Japón. **4.** La máquina de escribir. **5.** El Carnaval de Río. **6.** De alcohol (metanol, para ser más exactos). **7.** Alrededor de 0 grados Celsius. **8.** De Sherlock Holmes. **9.** Islas. **10.** La natación. **11.** Un elefante. **12.** Sí (para proteger mejor el cuero cabelludo de los rayos UV). **13.** Ciudad de México. **14.** Venecia.

LA ÚLTIMA RISA



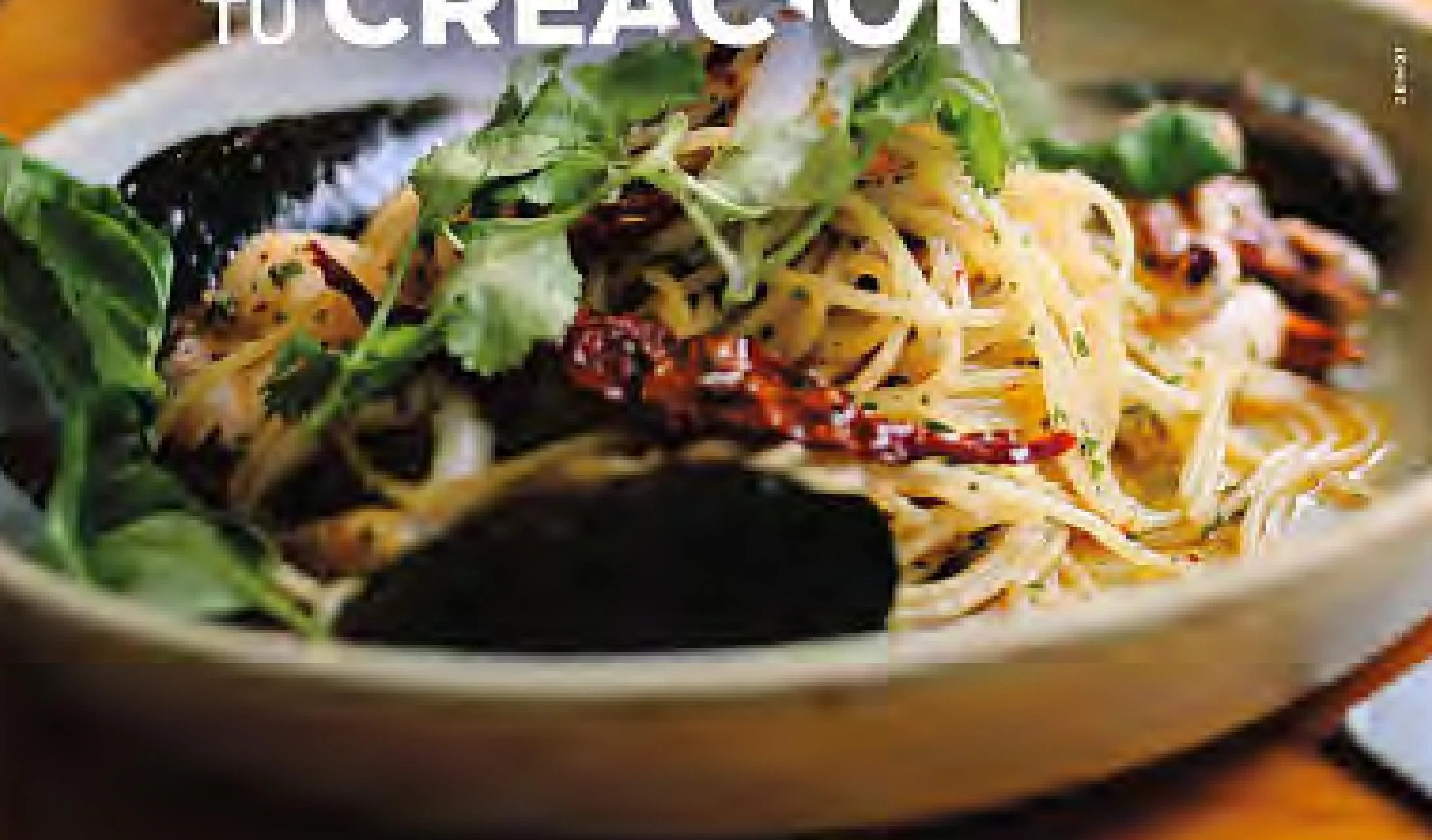
ILUSTRACIÓN: MIROSLAV BARTÁK




LA SEGURIDAD DE TU VEHÍCULO
EMPIEZA CON TUS NEUMÁTICOS



MichelinArgentina
MICHELIN.COM.AR





ARGENTA XLE.4

- Cubierta superior, frente perillas, respaldo y puerta parrilla de acero inoxidable y laterales color negro.
- Quemadores de alta eficiencia.
- Válvula de seguridad en horno y hornallas.
- Horno y parrilla autolimpiante.
- Cajón parrilla deslizable.
- Encendido eléctrico a una mano.

En AURORA no podemos elegir tus prioridades pero sí ser.

CÓMPLICES DE TUS MOMENTOS

AURORA

